

# هل أنت سعيد الآن؟

10 طرق لكي تحيا حياة سعيدة



باربرا برجر

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية بجودة عالية  
على موقع جديد كتب بديف

<https://jadidpdf.com>

هل أنت سعيد الآن؟

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)

### للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

### تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

### الطبعة الأولى ٢٠١٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2014. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +

Text copyright: Barbara Weitzen Berger 2006

All rights reserved

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)

# Are You Happy Now?

10 Ways to Live a Happy Life

Barbara Berger

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية بجودة عالية  
على موقع جديد كتب بديف

**<https://jadidpdf.com>**

**<https://jadidpdf.com>**

## ما يقوله الناس عن هل أنت سعيد الآن؟

"إليك بعض الأخبار الحقيقية - كتاب حول مساعدة الذات يقدم لك بالفعل بعض المساعدة! فهو لا يجعلك تظن أنك تفعل كل شيء في الحياة بطريقة خاطئة، ولكنه يوضح لك كيف يمكنك، من خلال بعض التعديلات البسيطة في طريقة تفكيرك، أن تجعل كل شيء (في الحياة) أسهل بكثير بالنسبة لك. وفي الوقت نفسه، يعج الكتاب بالعديد من قصص الحالات سهلة الفهم، بحيث تيسر لك فهمًا أفضل لنقاط الحكمة التي تعرضها باربرا برجر. ويأتي في نهاية الكتاب عشرة تدريبات بسيطة، تم تصميمها بحيث تساعدك على تغيير نظرتك للحياة. ومن الجلي أنه لا بد من قراءته!"

مجلة Cosmopolitan

"الشعور بالحزن، والضيق شق طريقه إلى الزوال منذ فترة طويلة الآن، وينوب عنه الآن الشعور بالسعادة. والآن، يحمل كتاب باربرا برجر هل أنت سعيد الآن؟ في طياته المساعدة إلينا. وقد تم تقسيم الكتاب إلى عشرة أقسام، ويتطرق كل قسم منها إلى خطوة مهمة على الطريق إلى حياة أكثر سعادة، وواقعية. وينتهي الكتاب بسلسلة من التدريبات اللازمة لتحقيق ذلك. مسألة عملية للغاية. والكتاب سهل القراءة، كما أنه يقدم إرشادات سهلة الفهم فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي. ولا ريب أن الكتاب سيعطي للأشخاص الذين يشعرون بالقلق بشأن الحياة شعورًا حقيقيًا بالألفة".

مجلة Femina

"بيت القصيد هو أنها ليست الظروف الخارجية التي تجعلنا سعداء، ويقدم لنا هذا الكتاب عشرة مقترحات عملية من شأنها توضيح كيفية تطبيق هذا الفهم في حياتنا اليومية".

جريدة Berlingske Tidende (الجريدة الأكبر في الدانمارك)

وقع الاختيار على كتاب هل أنت سعيد الآن؟ ليكون كتاب الشهر. "لقد حققنا نجاحًا هائلًا مع كتب باربرا برجر في نادي الكتب على مر السنين. ويسعني أن أعدكم أن كتاب هل أنت سعيد الآن؟ هو أكثر الكتب التي كتبتها باربرا إمتاعًا، وسهولة من ناحية القراءة على الإطلاق. فالعنوان عبارة عن سؤال مثير يجعلك تفكر حقًا. أتمنى أن أنهض دائمًا من الفراش بابتسامة مرسومة على شفتي، ولكن الحقيقة هي أنني لا أفعل ذلك. ولكن مع الطرق العشر التي تقدمها باربرا (والتي تستند إلى خبرتها الحياتية الشخصية بصفتها شخصًا عاديًا، بالإضافة إلى كونها باحثة روحانية)، أصبح الأمر أكثر سهولة حقًا. فقد شعرت بالألفة مع الكثير من النقاط أثناء قراءتي للأمثلة التي طرحتها باربرا، ومن خلال استخدام أدواتها العملية، بدأت بالفعل التفكير بطريقة مختلفة. وذلك لأنه سواء كنا سعداء، أو غير سعداء فكل ذلك يعتمد على أفكارنا. جرب الطرق العشر لباربرا، وشاهد كيف ستتدفق إليك السعادة من كل حذب وصوب!!"

- أجنيتا جاينينج، محررة في Chief Livsenergi Book Club (السويد)



# المحتويات

|   |              |
|---|--------------|
| ١ | مقدمة        |
| ٢ | الطرق العشرة |
|   | رقم ١:       |
| ٣ | تقبل الواقع  |

السبب الأول للتعاسة والمعاناة هو  
الرغبة في أن تصبح الحياة شيئاً آخر بخلاف ما هي عليه.

|    |                |
|----|----------------|
|    | رقم ٢:         |
| ١٥ | ارغب فيما تملك |

السبب الثاني للمعاناة والتعاسة هو  
الرغبة فيما لا تملك.

|    |                   |
|----|-------------------|
|    | رقم ٣:            |
| ٢٧ | كن صادقاً مع نفسك |

السبب الثالث للمعاناة والتعاسة هو  
عدم التواصل بصدق مع نفسك.

|    |              |
|----|--------------|
|    | رقم ٤:       |
| ٦٣ | تحقق من قصصك |

السبب الرابع للتعاسة والمعاناة هو القصص المرعبة التي ترويها  
لنفسك حول الحياة والعالم.

رقم ٥:

اهتم بشئونك الخاصة

٨١

السبب الخامس للمعاناة والتعاسة  
هو اهتمامك بشئون الآخرين.

رقم ٦:

اتبع شغفك وتقبل العواقب

٩١

السبب السادس للمعاناة والتعاسة هو  
أنك لا تفعل ما تريده  
لاعتقادك بأنه لن ينال رضا الناس.

رقم ٧:

أقدم على فعل الصواب وتقبل العواقب

١٠٥

السبب التاسع للمعاناة والتعاسة هو  
عدم فعل الصواب لأنك تخشى العواقب.

رقم ٨:

تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

١٢٥

السبب الثامن للمعاناة والتعاسة هو  
الانشغال بالأوهام بدلاً من  
التعامل مع الواقع الذي أمامك.

رقم ٩:

أدرك ماهية الحياة

١٤٩

السبب التاسع للمعاناة والتعاسة هو  
الرغبة في الحصول على الرضا المطلق من التجارب النسبية.

رقم ١٠:

تعلم أن ترى ما وراء الأمور الزائلة

١٥٥

السبب العاشر للمعاناة والتعاسة هو  
اعتقادنا بأننا سنصبح في النهاية لا شيء.

١٦٩

ورقة عمل لحياة سعيدة

١٨١

خاتمة

١٨٣

ختامًا: لا تصدق ما تفكر به

١٨٥

قائمة الكتب

١٨٦

حول باربرا برجر



# مقدمة

خطررت لي فكرة تأليف هذا الكتاب عندما كنت أجلس على أريكتي بعد ظهر أحد الأيام وأنا أفكر مع نفسي... "حسنًا يا باربرا، الآن وقد مررت بالكثير، ويتقدم بك العمر، ما الذي تحتاجين لوضعه نصب عينيك لتعيشي حياة سعيدة؟ وإذا كنت بصدد تلخيص الأمر برمته، فماذا سيكون؟ ما الذي تحتاجين لمعرفته ليساعدك على قضاء ما تبقى من حياتك بصورة أفضل؟".

وبناءً على ذلك، كتبت هذه القائمة.

قمت بتدوين النقاط التي كنت أظنها مهمة. فقط لأرى إن كان بإمكانني الوصول للخلاصة على المستوى الشخصي. ومن ثم، شرعت في تدوين سبب اعتقادي بأهمية كل نقطة من هذه النقاط؛ مرة أخرى، فقط لأشرح الأمر للنفس. وكنت أعتقد أنني إذا تمكنت من شرحها للنفس، فساكون قادرة على تذكرها بشكل أفضل. وحينها قد أتمكن من العيش البقية المتبقية من حياتي بحكمة أكثر قليلاً، وسلام أكثر قليلاً، وسعادة أكثر قليلاً.

لأنه كما ترى، بالنظر إلى الوراء، تمكنت من رؤية المقدار الذي قضيته من حياتي وأنا أقلق بشأن عدة أشياء، أو متوترة، ولا أشعر بالأمان بسبب عدة أشياء، أو وأنا لا أستمتع حقًا باكتمال حياتي، وراثتها. وكان علي الاعتراف بذلك للنفس. لأنه بدا لي، بأثر رجعي، أنه على الرغم من أن حياتي كانت رائعة ومثيرة، فإنني كنت دائماً أقلق بشأن شيء ما، أو أخاف شيئاً ما، أو أضطرب بخصوص شيء ما. وماذا حدث! وصلت هناك على أي حال. وعلى الرغم من كل هذا القلق وبطريقة أو بأخرى، أفعل الأمر ذاته إلى يومنا هذا. قد لا أكون قادرة على إخباركم بالضبط عن الكيفية، ولكنني هنا على أية حال. جالسة هنا أمام حاسوبي مباشرة. ربما تكون صحتي أضعف قليلاً، ولكنني أجلس هنا تمامًا كما كنت من قبل! والآن، ما الذي تعلمته أنا من ذلك؟

وبعبارة أخرى، ما الذي يتطلبه الأمر لتعيش حياة سعيدة؟

هذا كل ما وجدته حتى الآن؛ وها أنا أحاول أن أعيش.

ربما يساعدك أنت أيضًا!

هل أنت سعيد الآن؟

### أين الإثبات؟

عندما أقوم بتنفيذ الأشياء الواردة بهذا الكتاب، أشعر بالسعادة!

الطرق العشر:

تقبل الواقع

ارغب فيما تملك

كن صادقاً مع نفسك

تحقق من قصصك

اهتم بشئونك الخاصة

اتبع شغفك وتقبل العواقب

أقدم على فعل الصواب، وتقبل العواقب

تعامل مع هو أمامك، وانس الباقي

أدرك ماهية الحياة

تعلم أن ترى ما وراء الأمور الزائلة

# رقم ١

## تقبل الواقع

السبب الأول للتعاسة والمعاناة هو  
الرغبة في أن تصبح الحياة شيئاً آخر بخلاف ما هي عليه.

في الأساس، هذه هي مشكلتنا الرئيسية. فنحن نريد أن تصبح الحياة شيئاً غير التي هي عليه بالفعل. نحن نريد المستحيل.

فقط فكر في الأمر.

ألا تريد المستحيل؟ كأن تعيش للأبد في جسمك هذا؟ ألا تريد ذلك؟ ألا ترغب في الشعور بالسعادة طوال الوقت، وأن تبدو بمظهر رائع، وأن تتحكم في كل شيء أيضاً؟ ألا ترغب كذلك في أن تكون قوياً، وأن تكون بصحة جيدة، وألا تشعر بالإعياء، أو بالألم مطلقاً؟ ألا ترغب في تحقيق النجاح في كل ما تفعله، وأن تنال حب الجميع، واحترامهم بغض النظر عن أي شيء؟ ألا ترغب كذلك في... حسناً، عند التفكير في الأمر، ستجد أن القائمة طويلة جداً، أليس كذلك؟

ولكن في واقع الأمر، الحياة ليست كذلك. أتعرف أي شخص عاش للأبد، ولم يموت مطلقاً؟ أو أي شخص لم يعرف المرض، ولم يصبح مسناً؟ ربما لا، لأنه في الحقيقة لا يوجد أي شخص فعل ذلك مطلقاً. فالحقيقة هي أن الأجسام تأتي وتذهب، ثم تنهار، وتكبر، وفي النهاية تموت. وهذا هو ما عليه الأمر.

أما فيما يتعلق بالحب والقبول، فالحقيقة هي أن الناس لا يحبوننا، ويتقبلوننا طوال الوقت بصرف النظر عما نفعله، كما أننا عادة ما نخفق فيما نفعله، حتى إن كنا نبذل قصارى جهدنا. وهذه هي حقيقة الأمر.

ففي الواقع، في الحياة التي نعيشها معظمنا، تحدث الأشياء فحسب. فالأحداث والأشخاص، إن جاز التعبير، يطفون على سطح خبراتنا، وتلك أيضاً هي الطريقة التي تحدث بها الأمور. فمعظمها خارج عن سيطرتنا إلى حد ما، فتجد يوماً ممطراً، ويليه يوم مشمس. وما الذي يمكننا فعله تجاه هذا الأمر؟ فيوماً ما يأتي أناس، ويذهبون

هل أنت سعيد الآن؟

اليوم التالي. فيبدو أن التغيّر الدائم هو سمة كل من الأشخاص، والأشياء. قد يكون هناك العديد من التفسيرات لكون الأمر على هذا الحال، ولكن مهما كان التفسير، فالحقيقة هي أن الحياة تبدو وكأنها تتحرك من تلقاء نفسها، وأن الأشياء تحدث فحسب. والحقيقة هي أنك هنا الآن، جزء منها، جزء من هذه الطبيعة المتغيرة. وأيًا كان السبب، فأنت هنا في ذلك الجسد تحديدًا، والذي يقوم بجميع الأشياء الرائعة مثل الذهاب في رحلة، وتطهير الأطباق، والمضاجعة، والذهاب إلى العمل، وقيادة السيارات، والذي يمرض أيضًا، وينهار، ويشيخ، ثم يموت في نهاية المطاف.

فهي لغز كبير، وسواء كانت لغزًا أم لا، فهذا هو ما عليه الأمر.

ويا لها من حياة!

ولذلك، فلمَ القلق؟

لمَ لا نترك الحياة تجري وفق مسارها الطبيعي، ونستمتع بتلك الرحلة بدلًا من تعقيدها طوال الوقت؟ وهو الشيء الذي يفعله معظمنا، أو على الأقل ما أفعله أنا دائمًا.

كيف نزيد تعقيد الأمر؟ في الأساس، نحن نزيد من تعقيد الأمر عندما نحارب طبيعة الحياة.

وباختصار، يزداد الأمر تعقيدًا عندما نقاوم الواقع، وما قد حدث بالفعل. ونزيد الأمر تعقيدًا عندما نخبر أنفسنا بقصص عن الكيفية التي يجب أن تكون عليها الأمور في حين أن الواقع هو أن الأشياء ليست على النحو الذي نظن أنها يجب أن تكون عليه. نقطة. انتهى.

## المقاومة مرهقة

إذًا، ما علاقة ذلك بالسعادة؟

إنها علاقة وثيقة، حيث إن مقاومة الواقع الحالي أمر مرهق للغاية، فمقاومة الحقيقة طوال الوقت أمر مجهد ومتعب جدًا. وهذا هو ما نفعله تحديدًا عندما نفكر أن الأشياء يجب أن تكون بخلاف ما هي عليه. فنحن نقاوم في هذه اللحظة، حيث إننا نقول لا لما عليه الأمر. فنحن في الأساس نقول إن الشمس يجب أن تشرق أثناء هطول المطر. وأنت تعلم أن هذا لا يفيد في الحقيقة. فما الذي يمكنك فعله حيال المطر؟ والشيء الوحيد الذي يفعله التفكير في أن الشمس يجب أن تشرق أثناء هطول المطر هو



أن يشعرك بالضيق والتعاسة. والأفضل من ذلك هو التعامل مع الأمر، وشراء مظلة! يسهل رؤية ذلك فيما يتعلق بالطقس، ولكن ماذا يحدث عندما يتعلق الأمر بكل الجوانب الأخرى لحياتنا كعلاقاتنا، على سبيل المثال، أو أجسادنا؟ فما الذي يحدث عند انهيار شيء ما، بينما تعتقد أنه كان يجب ألا يحدث ذلك؟ ما الذي يحدث حينها؟ فأنت تقاوم الواقع. وما تأثير ذلك على شعورك؟

## تجربة

دعنا نجرب تجربة بسيطة.

فقط فكر كيف سيكون شعورك إذا توقفت عن مقاومة الواقع، لبضع دقائق فحسب. وأنا لا أمزح عندما أطرح هذا الاقتراح. ففي الحقيقة، هذه التجربة ممتعة للغاية. ولذلك فلنجرّب الأمر، ونرّ كيف سيكون شعورنا عندما نتوقف عن مقاومة الواقع، إذا لم يكن بإمكاننا ببساطة مقاومة ما عليه الأشياء. إذا تمكّنّا ولو للحظة واحدة من ترك الأشياء على طبيعتها تمامًا، دون مقاومتها.

إذا جربت هذه الفكرة، أو ذلك التحول العقلي، ستكتشف أنها قد تحرك إلى حد كبير.

لذلك، فضلًا جرب الأمر.

يمكنك البدء بطرح هذا الكتاب جانبًا، ودع نفسك تشعر بتلك الفكرة، ذلك التحول في المنظور، للدقيقتين التاليتين. فقط أخبر نفسك "خلال الدقيقتين التاليتين، لن أحارب الواقع، وليحدث ما يحدث مهما يكن. وبغض النظر عما سيحدث، فسوف أقبّله كما هو". على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من الصداع، أو كنت تشعر أنك في حالة ليست جيدة، يمكنك أن تقول لنفسك: "أنا لن أحارب حقيقة أنني أشعر بالصداع، وأنتي في حالة مزرية. فأنا لن أقاوم ذلك الصداع، أو ما يفعله جسدي في تلك اللحظة. فأنا لن أقاوم ذلك الشعور بعدم الراحة، وأفكر بأنه يوجد شيء ما على غير ما يرام بي، لأنني لا أشعر بصحة جيدة كالتي أظن أنني يجب أن أشعر بها. كما أنني لن أبدأ في تصور قصص عما قد يعنيه ذلك الشعور بعدم الراحة. فأنا لن أتخيل أنني سأصاب بالإنفلونزا، أو أنني أعاني ورمًا في المخ. لا، فأنا فقط سأترك الأمور تجري كما هي، وسأقبل ما يحدث الآن كما هو. ودون أن يكون لي أي حيال الأمر برمته". فضلًا، جرب هذا الأمر الآن.

هل أنت سعيد الآن؟

وعندما تفعل ذلك لدقيقتين، فربما يحضرك على الفور شعور كبير بالارتياح. مهما كان شعورك بأن حالتك مزرية، ففي اللحظة التي تتقبل فيها الواقع، سوف تشعر باسترخاء تام، وأن كل شيء انتظم من تلقاء نفسه. كما ستشعر بالاطمئنان أيضًا. من المدهش تمامًا ما يحدث عندما تحوّل تركيزك.

لماذا؟ لأن ما عليه الأمر، هو ما عليه الأمر. وهذا هو الواقع في هذه اللحظة. وعندما تتقبل هذا الواقع، تجد وبشكل غريب أن كل ما تبقى هو الشعور بالسلام والطمأنينة، ومن ثم الشعور بالسعادة رغم المشاكل!

### مجرد تفكير داخل عقلك

وبالتالي، نجد أن كل خبراتنا هي مجرد أفكار في رؤوسنا. ولكن عندما نقاوم الواقع بأن نخبر أنفسنا أن الأمور يجب ألا تكون كذلك، فتحزن نجعل أنفسنا نشعر بالضيق. وهذا حقًا هو ما يتبقى هناك. فالأحداث سواء كانت خارجية، أو داخلية فهي مجرد أحداث في النهاية، ولكن تفسيراتنا لتلك الأحداث الداخلية، والخارجية هي ما يجعلنا نشعر بشعور جيد، أو سيئ، ونشعر بالفرحة، أو بالحزن.

لا يدرك معظمنا أننا نفعل ذلك عندما تحدث الأشياء. فتحزن لا ندرك أن شيئًا ما يحدث، ومن ثم نقوم بالرجوع إلى تفسيراتنا لأحداثنا، ومواقفنا، والتي عادة ما تكون توقعات أليمة قائمة على حالات، واعتقادات سابقة حول الحياة لم نتساءل عنها أو نتشكك فيها أبدًا. ومن هنا يبدأ الصراع مع الحقيقة، ويتبع ذلك كل الأسى والألم والمعاناة.

وكل ما تفعله افتراضاتنا لما "يجب" أن يكون عليه الواقع هو إما أننا نسبب لأنفسنا الذعر الشديد، وإما أننا ندفع أنفسنا للجنون. "يجب أن أكون في حالة أفضل". "يجب أن تكون طاقتي أكبر من ذلك". "يجدر بي أن أكون قادرًا على فعل ذلك". فإننا جيدون جدًا في لوم أنفسنا بتلك الافتراضات لما يجب أن يكون عليه الأمر. ولكن الحقيقة هي فقط ما هو كائن بالفعل، أما البقية فهي لا تتعدى كونها أفكارًا في رؤوسنا. وأفكارنا هي ببساطة تفسيراتنا لما يحدث، وليس أكثر من ذلك. وما نحياه هو تفسيراتنا. فكم مرة نعيش تجربة مباشرة، ودون أي تدخل من أفكارنا، وآرائنا؟

وعندما فهمت ذلك، بدأت فجأة أنظر للحياة ولكل شيء يحدث فيها تحت ضوء جديد.

فقد رأيت كم كانت مقاومتي لما هو كائن تسبب لي الألم والأسى. كما رأيت كم كانت تفسيراتي، والتصورات التي أنسجها تمنعني من معاشة تجارب الحياة مباشرة، كما كانت تمنعني من رؤية الأحداث كما هي عليه في الواقع. وقد ساعدني ذلك الوعي الجديد على رؤية الحياة بصورة مباشرة أكثر، ودون تصوراتي السابقة.

### لا توجد أي مؤثرات خارجية...

كان ذلك عندما أدركت أن الأحداث والأشياء الخارجية لا يمكنها إزعاجنا. قد يكون إدراك هذا المفهوم وتقبله أمرًا صعبًا للغاية، عندما تسمعه للوهلة الأولى، إلا أنه حقيقي. فلا يمكن لأي شيء خارجي أن يؤثر علينا، أو يكون مصدر إزعاج لنا، حيث إننا في حقيقة الأمر نختبر فقط أفكارنا، وتصوراتنا، وتقريبًا لا نختبر الحقيقة التي أمام أعيننا مطلقًا. فنحن نفكر وننسج قصصًا حول ما تعنيه الأحداث، والأشخاص، والأشياء، ومن ثم نبدأ بأن نحيا القصص التي نسجناها نحن. وتلك هي خبرتنا الوحيدة.

فتحن نخبر أنفسنا أن ذلك الحدث يعني هذا، أو ذاك، وأن ذلك الشيء هو أمر سيئ، أو خطير، أو يهدد الحياة، ثم بعد ذلك نعيشه بتلك الطريقة. ولكن الحدث ما هو إلا مجرد حدث، دون أن يكون له رأي، أو قيمة فعلية، بطريقة أو بأخرى. وينطبق ذلك على كل الأحداث، بما فيها الموت.

إذا كانت تلك هي المرة الأولى التي تتعرف فيها على هذا المفهوم، فربما تجد الأمر صادمًا، وبالعكس الصعوبة. أعلم ذلك، حيث إنني حتى هذه اللحظة أجده صادمًا، وغاية في الصعوبة، رغم أنني أفكر في ذلك الأمر منذ فترة لا بأس بها الآن. ويصعب فهم هذا الأمر وتقبله، حيث إنه تغيير جذري في نظرتنا لكل شيء عرفناه، وتعلمنا تصديقه بشأن الحياة. ولكن لا يقلل ذلك من صحته قيد أنملة.

وإذا كان ذلك صحيحًا، فنتائج بعيدة المدى للغاية، ولحسن الحظ، تحررنا لأبعد الحدود.

وإذا كان ذلك صحيحًا، وقد أثبتت لي خبرتي أنه صحيح، فهذا يعني أنه على سبيل المثال إذا كنت أعاني مرضًا خطيرًا كالسرطان، أو تصلب الأنسجة المتعدد، أو أيًا

هل أنت سعيد الآن؟

من المشكلات الأخرى مزعومة "الخطورة"، أو إعاقة ما، يمكنني أن أكون على نفس قدر سعادة شخص ما لا يعاني أيًا من تلك المشاكل. وذلك لأنها وحدها تفسيراتنا لما يحدث هي القادرة على أن تجعلنا نشعر بالتعاسة. فوحدها القصة التي نرويها لأنفسنا عما يعنيه موقفنا يمكنها أن تسبب لنا ذلك الشعور بعدم السعادة. وذلك لأن الحقيقة أننا في هذه اللحظة، وبغض النظر عن المشاكل التي نواجهها ما زلنا على قيد الحياة، فنحن ما زلنا هنا، وكذلك الحياة. وينشأ الشعور بالتعاسة في اللحظة التي نقارن فيها أنفسنا بغيرنا، أو عندما نقارن ما نقوم به فعليًا بما نعتقد أننا يجب أن نفعله، أو نشعر به. ولكن إذا توقفنا عن المقارنة، فماذا يتبقى؟

إذا طرحنا أفكارنا حول ما يعنيه ما يحدث الآن جانبًا، فماذا يتبقى لدينا؟ وأنا لست بصدد الصواب والخطأ الآن، فكل ما أعنيه هو الذي يحدث فعليًا.

ودائمًا ما يكون أول شيء ألاحظه عند تنحية تفسيراتي لما يحدث الآن جانبًا، هو الشعور المفاجئ بالراحة والطمأنينة الشديدة. أما الشيء الثاني الذي ألاحظه، أنه لا يوجد سواي هنا الآن. وهذا كل ما في الأمر. تلك اللحظة التي يحدث بها أي شيء مهما يكن. على سبيل المثال، ضوء الشمس مسلط على وجهي، أو لحظة تنظيف الأواني، أو تلك اللحظة التي أنظر بها إلى الزهور بالمزهريّة المجاورة لي. أو تلك اللحظة التي أجلس بها أمام الحاسوب الخاص بي.

وهذا كل ما في الأمر.

سهولة وبساطة.

حياة.

سلام.

سعادة.

فالحقيقة هي أنه في استطاعتنا جميعًا أن نحيا حياة سعيدة بغض النظر عن الظروف التي نتعرض لها. وذلك لأنه عندما ننحي تفسيراتنا للأحداث جانبًا، نجد أن السعادة هي سجيتنا الأساسية. حالتنا الطبيعية. هي ما نحن عليه في حقيقة الأمر. ربما نكون قد نشأنا على التفكير بطريقة مختلفة تمامًا، كالاعتقاد بأن سعادتنا تتوقف على حالتنا الصحية، أو على ظروف خارجية، أو على حسن مظهرنا، أو على مبلغ النقود في رصيدنا في البنك، ولكن هذا غير صحيح.

فيمكننا أن نحيا حياة سعيدة بغض النظر عن أي شيء، حيث إن السعادة هي طبيعتنا الجوهرية. ولا علاقة لها بالصحة، أو المال، أو النجاح. ففي الواقع، لا علاقة للسعادة بأي شيء خارجي، حيث إننا لا يمكننا سوى اختبار أفكارنا فحسب، مما يعني أنه ليس بمقدور أي شيء خارجي التأثير على سعادتنا بأي طريقة ممكنة إلا إذا سمحنا نحن بذلك. فوحدها تفسيراتنا لما يجري هي القدرة على التأثير على خبرتنا. وفي الحقيقة هذا هو ما عليه حياتك. فحياتك هي تفسيرك لما يحدث. فحياتي (أو يمكننا القول خبرتي) هي تفسيري لما يحدث. وهذا يعني أنه لا يوجد لدينا شيء نتعامل معه بخلاف أفكارنا الخاصة، وأنه لا يوجد شيء بخلاف أفكارنا الخاصة يمكنه أن يمنعنا أن نحيا حياة سعيدة في تلك اللحظة.

يعتبر هذا الاكتشاف محيرًا للعقل، أليس كذلك؟ أنه لا يوجد لدينا أي شيء نتعامل معه سوى أفكارنا الخاصة؟ فعلى الرغم من أنني ظلت أقول ذلك لسنوات في كل كتبي، فإن انعكاس هذا الاكتشاف يستمر في التشعب بالنسبة لي، حيث يزداد فهمي لتلك الجملة البسيطة: ليس لدينا ما نتعامل معه بخلاف أفكارنا الخاصة.

التعاسة هي مجرد فكرة في رأسك.

وبمجرد تجاوز صدمة اكتشاف أن التعاسة هي محض فكرة في عقلي، أدركت أنه بدون هذه الفكرة، وبدون تفسيري للأحداث، فأين كانت تلك التعاسة؟

## ولكن ماذا عن الشعور بالألم؟

وكذلك حاولت أخذ ذلك الاكتشاف لخطوة أبعد. لأسوأ شيء يمكننا تخيله، كالشعور بالألم. ثم تطرقت للسؤال عن ماهية الألم؟ وتوصلت إلى أن الألم لا بد أن يكون فكرة، حيث إنه بدون التفكير في الألم، فأين يكون الألم؟ على سبيل المثال، إذا كنا نشعر بالألم، ثم غفونا، فما الذي يحدث للشعور بالألم؟ فكر في الأمر، إذا كنت تعاني صداعًا، ثم غفوت، فأين يذهب الألم؟ أين يذهب بينما أنت نائم، ولا تفكر في الصداع؟ ثم تستيقظ،

هل أنت سعيد الآن؟

ويعود الصداع مرة أخرى. وماذا عن تلك اللحظة عندما تكون في عملك وتعاني من الصداع، ثم تتشغل فيما تفعله لدرجة تنسيك آلام الصداع لفترة وجيزة، ولكن بمجرد التفكير فيه، يعود مرة أخرى. وبالتالي، فالسؤال هو ما الذي يحدث للألم عندما لا نفكر فيه؟ ومرة أخرى، جعلني ذلك أرى أنه بدون التفكير، فما الذي يتبقى؟ أين هو الألم دون التفكير فيه؟

ولذلك، حاولت إجراء تجربة على الألم أيضًا، لأرى ماذا سيحدث. فبدلاً من الاكتفاء بالخلود إلى النوم، حاولت تحويل تركيزي عن وعي، عندما كنت أشعر بالألم. وقد وجدت أن الألم لم يختفِ عندما قمت بتحويل تركيزي عنه عمدًا، إلا أن درجة الألم تغيرت بالفعل. كما وجدت شيئاً آخر: وجدت أنه عندما أفكر في الألم، فأنا في الغالب أقاوم هذا الألم، وأنه عندما أقاوم الألم، فلا شك أنه يزداد سوءاً. والآن، ماذا أقصد بمقاومة الألم؟ ما أعنيه بمقاومة الألم هو نسج تصور ما حول ذلك الألم، وما قد يعنيه. فعلى سبيل المثال، إذا كنت أشعر بالألم، ثم أصاب بالفرع وأبدأ التفكير بأشياء مثل: "رباه، يا له من أمر مريع. ما الذي يحدث لي؟ هل حالتي خطيرة؟ هل ستدوم لفترة طويلة؟ ماذا لو ازدادت حالتي سوءاً؟ وما الذي سيحدث إذا ازدادت سوءاً؟ أيعقل أن يكون أمرًا خطيرًا كالسرطان؟ وإذا كان شيئاً خطيرًا، قد أموت"، أو أي فكرة من الأفكار الكثيرة المرعبة الأخرى التي نفكر بها عندما نشعر بالألم. وقد وجدت أنه عندما أقوم بذلك يزداد الألم، ويشهد بصورة مؤكدة.

وقد جعلني هذا الاكتشاف أتعجب من مدى تأثير المعاناة التي نربطها نحن بالألم على الألم الجسدي نفسه، بالإضافة إلى مدى تأثيرها على التصورات التي ننسجها عند شعورنا بالألم. ولذلك، فعندما أشعر بالألم الآن، أحاول البقاء مع نفسي، دون التفكير في أي قصص أخرى عما قد يعنيه هذا الألم بالنسبة لحياتي، أو مستقبلي. فأحاول أن أبقى مع إحساسي في تلك اللحظة الحالية، وتقبل هذا الشعور دون الإصابة بالفرع. وعندما أتمكن من فعل ذلك، أجد تغيراً في طبيعة ذلك الشعور بعدم الراحة، فالألم لا يختفي تمامًا، إلا أن حدته تقل.

إذا كان هذا الكلام يجد صدى لديك، فأقترح عليك تجربة هذا الأمر في المرة المقبلة التي تشعر فيها بالألم. انظر إذا كان يمكنك البقاء فقط مع ذلك الشعور بعدم

الراحة في هذه اللحظة الحالية. تناول الدواء الخاص بك، واتخذ كل الخطوات العملية اللازمة للتعامل مع هذا الموقف، ولكن انظر إذا كان يمكنك أن تطرح، جانباً، القصة التي تخبرها لنفسك حول عواقب الألم الذي تشعر به. فقط انس الأمر برمته، ولا تخطط لأي شيء في المستقبل، ولكن ابقَ في اللحظة الحالية، حيث إن الحقيقة هي أننا لا نزال في الوقت الحاضر، كما أنك لا يمكنك الجزم بما يعنيه ذلك الألم، أو بما سوف يحدث مستقبلياً. فكل ما يمكنك معرفته هو أنك موجود هنا الآن، وأنتك تشعر بعدم الراحة. ثم انظر ماذا سيحدث بعد ذلك.

## ما قاله الحكيم

خلال دراساتي وجدت ذلك التحليل الممتع للفرق بين الألم والمعاناة في حديث للحكيم الهندي الشهير: نزارجاداتا ماهاراج Nisargadatta Maharaj:

"الألم أمر جسدي، أما المعاناة فتختص بالجانب العقلي. فلا توجد معاناة وراء العقل. فالألم هو مجرد إشارة بأن الجسد في خطر، ويحتاج إلى الاهتمام... والألم ضروري لبقاء الجسد، ولكن لا يجبرك أي ألم على المعاناة. فالمعاناة تقوم بشكل كامل على التشبث بفكرة ما، أو المقاومة؛ فهي دلالة على عدم رغبتنا في المضي قدماً، والانسجام مع الحياة".  
من كتاب: I Am That - Talks with Sri Nisargadatta Maharaj .

## المفاهيم لا تساعد

نظراً لأن ذلك الكتاب يتمحور حول السعادة، فلسنا بصدد النظر في مفاهيمنا للصواب، والخطأ، ولكننا ننظر فيما يجعلنا سعداء، أو أشقياء. لذلك، فلا مجال للسؤال إن كان يجدر بنا الشعور بالألم أم لا، كما أننا لن نناقش إذا كان الشعور بذلك الألم عدلاً، أم لا. فتحن لسنا بصدد الحديث عن العدل، ولكننا نتحدث عن الحقيقة الواقعية. فتحن نتحدث عما هو كائن بالفعل. وإذا كنت تشعر بالألم، فذلك هو واقع الأمر بالنسبة لك، بغض النظر عما إذا كان ذلك عادلاً أو لا. وإذا كان الشعور بالألم هو الحقيقة الحالية بالنسبة لك، فما الطريقة المثلى للتعامل مع هذا الوضع؟ بكل تأكيد، إنها ليست أن



هل أنت سعيد الآن؟

تصيب نفسك بالذعر، أو أن تقول لنفسك إن هذا ليس عدلاً، وأنت لا تستحق أن يكون شعورك على هذا النحو. فما النفع الذي ستعود عليك به قصة كتلك؟ فكيف لقصة مثل تلك أن تجعل حياتك أفضل عندما تشعر بالألم؟ وكيف سيكون يومك عندما تخبر نفسك أشياء كهذه؟

وحقيقة الأمر هي أننا إذا كنا نرغب أن نكون سعداء بالطريقة التي عليها حياتنا بالفعل في هذه اللحظة، فربما يتوجب علينا التشكك في بعض المفاهيم التي نوقرها كثيراً ثم نتجاوزها. لأنه ما النفع من تلك المفاهيم والمعتقدات إذا كانت تسبب لنا التعاسة. فقيمَ يمكننا استخدامها؟

## الطفلة الصغيرة في أفغانستان

عند مناقشة ذلك الأمر، عادة ما يطرح عليّ أحد أصدقائي السؤال التالي: "ماذا عن الطفلة الصغيرة في أفغانستان التي فقدت إحدى ساقها عندما نسفها أحد الألغام الأرضية؟". حسناً، ماذا عن الطفلة الصغيرة بأفغانستان؟ هل ستفيدنا قصتنا حول مدى قسوة وظلم الحياة في تحسين حياتها الحالية بأي طريقة من الطرق؟ وأنا لا أقول إننا يجب ألا نقوم بفعل كل شيء بإمكاننا لتخفيف المعاناة، وجعل ذلك العالم مكاناً أفضل. فكل ما أقوله هو أن حقيقة الأمر بالنسبة لها الآن هي أن لديها ساقاً واحدة، وهذا هو الواقع. وليس بمقدورنا فعل أي شيء لتغيير ذلك، أو لاستعادة ساقها مرة أخرى. ومن يدري إذا كان كل ما نفعله لا يتعدى إسقاط مخاوفنا، وتصوراتنا للشكل الذي نظن أن حياة هذه الطفلة يجب أن تكون عليه؟ فلا يمكننا الجزم بما تفكر فيه هي، أو بما تعيشه وتختبره فعلاً. ولكن، لنفترض أنها تخبر نفسها القصة ذاتها التي نخبرها لأنفسنا حول عدم إنصاف الحياة لها. فكيف ستساعدنا تلك القصة على أن تعيش حياتها، في حين أنها فقدت إحدى ساقها؟ لا شيء على الإطلاق بإمكانه تغيير حقيقة أنها لديها ساق واحدة. والآن، ما الذي نعينه بهذا القول؟ هل نقول إن حياتها أصبحت أقل من حياتنا نحن، لأن لديها ساقاً واحدة فقط؟ أيعني ذلك أنها محكوم عليها بالتعاسة الأبدية؟ هل أصبحت حياتها كتلة من النفايات لمجرد أنها فقدت إحدى ساقها، أم ماذا؟ ألا يوجد لديها أي حظ من الفرح والسعادة لمجرد أنها فقدت ساقها؟ لأنه إذا كانت هذه هي القصة التي نرويها (أو التي ترويها هي)، فإن هذه القصة أشد قسوة من فقدان ساقها!

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)



فالحقيقة هي أنها موجودة وأن الحياة مستمرة، بغض النظر عن وجود ساقها من عدمه.

في الواقع، بغض النظر عن وجود ساقها أو فقدانها، فإن لديها من الحياة مثل المتاح لدى كل شخص آخر.

والحقيقة هي أنه بغض النظر عن وجود ساقها من عدمه، فإنها منحت تلك الهبة الرائعة، وهي الإدراك.

أعتقد أن جزءًا من مقاومتنا للحقيقة والواقع بهذه المواقف، كذلك الخاص بالطفلة الصغيرة بأفغانستان، يرجع إلى اعتقادنا الموقر بأن الجسد الكامل، والراحة المادية شروط مسبقة، ومتطلبات أساسية للحصول على حياة سعيدة. ويبدو أن هذا هو الاعتقاد الأكثر توقيراً هنا في الغرب. ومرة أخرى، أنا لا أقول إنه لا يجدر بنا العمل على تحقيق العدالة الاجتماعية، وتخفيف المعاناة، وتحسين حياة كل فرد على وجه الأرض. فليس هذا ما أعنيه. ما أقوله هو أننا بحاجة لدراسة هذا المفهوم القائل بأن الجسد الصحيح الكامل، والراحة المادية ضروريان لسعادتنا. فنحن بحاجة لنسأل أنفسنا إذا كان بإمكاننا الجزم بصحة هذا الأمر. وإذا كانت السعادة هي طبيعتنا، أي يمكننا الجزم أنه بدون صحة الجسد واكتماله، وبدون وسائل الراحة المادية للحياة، فإن مآلنا هو الشعور بالتعاسة؟ أي يمكننا التيقن من أنه إذا فقدنا إحدى ساقينا، ولم يكن لدينا مياه جارية، ومطبخ فاخر، بالإضافة إلى ثلاثة ممتلئة بالطعام، فإن مصيرنا سيكون الشعور بالتعاسة؟ لأنه إذا كان ذلك صحيحًا، فهذا يعني أننا نقول إن تلك الطفلة الصغيرة بأفغانستان التي تعاني من الفقر المدقع، والتي فقدت إحدى ساقها قد حرمت من الحياة، والسعادة الآن، وإلى الأبد! وكيف يمكننا التأكد من صحة ذلك؟

## لا علاقة للسلبية بالأمر

ولكنك تسأل، هل تقبل الواقع يعني أن تصبح سلبيًا في مواجهة الحياة؟ هل يعني قبول كل شيء أن تقول "نعم" لكل شيء دون التعامل مع المعاناة، أو القيام بما يلزم لتجعل نفسك، أو الآخرين بحالة أفضل؟ أي يعني ذلك أنه لا يمكنك التصرف أو العمل على تحسين الظروف والحياة على الأرض؟

للوهلة الأولى، قد يشعر العديد من الناس أن تقبل الواقع كما هو يبدو أنه يعني السلبية في مواجهة الحياة، ولكن في الحقيقة فإنه يعني العكس تمامًا. لماذا؟ لأنه عندما

هل أنت سعيد الآن؟

ترى ما يحدث حقًا في هذه اللحظة بوضوح، وهدوء، ودون أن تكون في حالة هستيرية، ودون مقاومة ما يحدث بالفعل، فأنت تكون في وضع أفضل بكثير للتعامل مع الموقف بأفضل طريقة ممكنة.

فإذا كنت تعبر الشارع، وأصيب أحدهم بأزمة قلبية أمامك مباشرة، فهذا هو ما عليه الأمر بالفعل. ولن يمكنك تغيير ذلك بالصراخ، كما أن الصياح، والدخول في حالة هستيرية لن يفيد ذلك الشخص كثيرًا، وكذلك التفكير "يا له من مسكين، كان يجب ألا يحدث هذا. إنه لا يستحق ذلك". ولكن ما سيساعده هو حضور ذهنك، واتصالك بالإسعاف بهدوء. وكذلك مساعدته على فك ثيابه، وجعله يشعر بالراحة، والإمساك بيده، وفعل أي شيء يمليه عليك قلبك وحكمتك.

ويصدق ذلك على كل الأشياء والأحداث الأخرى، صغيرها، وكبيرها، التي نقاومها في حياتنا اليومية. فبدلاً من إهدار الكثير من طاقتنا في مقاومة الواقع، يمكننا اختيار أن نكون في الحاضر، وأن نتعامل مع ما يحدث بلطف، وحكمة قدر المستطاع.

مهما كان ما يحدث، فهو ما يجدر به الحدوث.  
لماذا؟ لأنه يحدث بالفعل.

عندما نبدأ تطبيق تلك الأفكار، ومراقبة عقولنا وأفكارنا وملاحظتها، نجد أنه بدون تصوراتنا ومفاهيمنا حول ما "يجب" أو "لا يجب" أن يحدث في حياتنا في هذه اللحظة، تتجلى لنا طبيعتنا الحقيقية. ونجد السعادة هنا، وفي هذه اللحظة الحالية، بكل ما فيها من غموض ودهشة وتألق.

السعادة هي طبيعتنا.

مما يأخذنا إلى النقطة التالية...

## رقم ٢

# ارغب فيما تملك

السبب الثاني للمعاناة والتعاسة هو  
الرغبة فيما لا تملك.

هل تعاني من أعراض ما أسميه "ليس جيدًا بما يكفي أبدًا"؟ هل ترغب دائمًا فيما هو أكثر من الموجود؟ هل تعنف نفسك لأنك لا تملك ما تريد؟ هل أنت مقتنع بأن ما كنت تملكه سابقًا كان أفضل مما تملكه الآن؟ وأن ما تملكه الآن ليس بجودة ما يملكه جيرانك أو أعز أصدقائك؟ هل أنت أيضًا متأكد تمامًا أن صحتك ليست جيدة كما كانت ولا حتى الجو؟ هل يتسلل إليك شك بأن الجو كان أفضل في الأيام الخوالي؟ وأن حالة الاقتصاد كانت كذلك؟ أو على الأقل حالتك الاقتصادية كانت كذلك؟ وعندما تفكر بملابسك، تشعر أنها ليست جيدة كملاابس صديقك، ولا حتى أريكتك كذلك عندما تفكر بها؟ ناهيك عن تليفزيونك الذي ليس أحدث طراز من الابتكارات الإلكترونية العالية. هل تشعر أيضًا بأنه ليس عدلًا أن إيجارك أعلى مما كان عليه، وأن تكاليف المعيشة تستمر في الصعود بالضبط كالأسعار في السوبر ماركت؟

أو ربما تشعر أن الحياة كانت أكثر إثارة عندما كنت أصغر، أو أن الحياة ستكون أكثر إثارة عندما تكبر؟ أو أن الحياة ستكون مُرضية أكثر عندما تتخرج في الجامعة وتحصل على وظيفة جيدة، أو عندما تتزوج وتصبح لديك عائلة. أو ربما أنت مقتنع أنه إن كان لديك شريكة حياة تعتمد عليها في كل شيء لكان الحال أفضل كثيرًا، ولكنك أخيرًا في أمان. هل تجد أي من هذه الأمور صدى لديك؟ فإن كان، فأنت تعاني من أعراض ما أسميه "ليس جيدًا بما يكفي أبدًا"!

هل أنت سعيد الآن؟

فلا عجب أنك لست سعيدًا!

فكر فيما يحدث في عقلك! إنه منطقة حرب! إنها معركة لا تنتهي مع الواقع. لا عجب أنك تشعر بأنك مرهق وغير سعيد.

فإن كان أي شيء من ذلك يشبهك، فربما حان الوقت لتسأل نفسك ما الفائدة التي تعود عليك من كل هذه المقارنات المستمرة؟ وكيف تحسّن هذه المقارنات وقصصك وتوقعاتك من جودة حياتك هنا والآن؟ الحقيقة هي أن إيجارك وتكاليف المعيشة في صعود. الحقيقة هي أن صحتك ليست جيدة كما كانت، وتليفزيونك ليس أحدث طراز وأريكتك بالية. الحقيقة هي أنه لا توجد لديك زوجة ولا أولاد ولا عائلة مثالية. لذا لنواجه ذلك، فوفقًا للقصص التي تحكيها لنفسك، أنت لن تصبح بخير أو سعيدًا أبدًا. وذلك كله بسبب القصص التي تحكيها لنفسك عن كيف ينبغي لحياتك أن تكون، بينما الحقيقة هي أن حياتك ليست كذلك.

فإن لم يكن هذا جنونًا، فما الجنون؟

## من يضع المعايير؟

دعنا نلقي نظرة عن قرب على بعض الأمثلة من هذا النوع من القصص للحظة. لأننا جميعًا نحكي قصصًا طوال الوقت، بمن فيهم أنا.

حينما بدأت فحص القصص التي كنت أحكيها لنفسي عن كيف ينبغي لحياتي أن تكون، كانت صدمة إلى حد بعيد. وشعرت بالصدمة نفسها والمفاجأة عندما بدأت فعلًا الاستماع إلى القصص التي يحكيها الناس لي (ولأنفسهم) عن حياتهم. (عندما تبدأ بفحص قصصنا - سواء كانت قصصك أو قصص الآخرين - فستكتشف أن معظم قصصنا متشابهة إلى حد كبير. فكلنا نقوم بتنويعات على الموضوعات ذاتها!).

على أي حال، أدركت أن كل هذه القصص التي نحكيها لأنفسنا أو لبعضنا البعض قائمة على معايير وقوانين تعسفية عن كيف ينبغي للحياة أن تكون. فيما يلي بعض الأمثلة على ما يمكن للقصص أن تبدو: عندما أخرج في الجامعة وأحصل على وظيفة رفيعة

المستوى، فسأكون ناجحًا (وسعيدًا). عندما أحقق الصدارة في مجالي، فسأكون ناجحًا (وسعيدًا). عندما أجني الكثير من المال، فسأصبح ناجحًا (وسعيدًا). عندما أبدو مهنديًا وأقتني الكثير من الملابس الأنيقة، فسأكون ناجحًا (وسعيدًا). عندما أتزوج من شاب بوظيفة جيدة، ويكون لدي بيت لطيف وطفلان، فسأكون ناجحة (وسعيدة). عندما أكتشف اكتشافًا عظيمًا في مجالي، فسأكون ناجحًا (وسعيدًا). عندما أثبت أنني مدير جيد وأحصل على ترقية، فسأكون ناجحًا (وسعيدًا). عندما يحصل أطفالي على درجات جيدة في المدرسة، فسأكون ناجحًا (وسعيدًا). عندما يعمل جسمي جيدًا، فسأكون ناجحًا (وسعيدًا). وفقًا لهذه القصص، فإنك إذا ومتى أنجزت هذه الأشياء وكنت ناجحًا، فستكون سعيدًا. لكن هل هذا حقيقي؟

دعنا ننظر مرة أخرى، ونحاول أن نكتشف ما إذا كانت الأمور تسير هكذا أم لا. دعنا نأخذ ثلاثة تصورات ونفحصها.

موقف ١): وظيفة في ماكدونالدز.

أنت عاطل وبالفعل مفلس. تحصل على وظيفة في ماكدونالدز، وترى أنها عظيمة. تشعر وكأنك ناجح.

أنت كنت مديرًا إداريًا في شركة كبيرة وقد تعرضت للفصل للتو، فقال صديق: "حسنًا، يمكنك دائمًا الحصول على وظيفة في ماكدونالدز". بالنسبة لك، وظيفة في ماكدونالدز هي أقصى الذل والهزيمة.

موقف ٢): المشي على عكازين.

أنت مصاب بمرض التصلب المتعدد، وقابع في كرسي متحرك معظم الوقت، الآن وبمساعدة طبيبك تتعلم كيف تخطو كالأعرج هنا وهناك على العكازين. هذا نجاح كبير بالنسبة لك. حمل الكتاب من موق جديد كتب بدف

أنت حقًا شخص نشيط وكسرت رجلك تَوًّا عندما كنت تجري بالخارج، الآن أنت مضطر لأن تخطو كالأعرج على عكازين لمدة شهرين تاليين. هذا لا يشعر بك بأنك ناجح جدًا.

هل أنت سعيد الآن؟

موقف ٣): أنتِ حامل.

تحاولين منذ سنين عديدة أن تصبحي حاملاً، وتتلقين جميع أنواع علاج الخصوبة. الآن وأخيراً أنتِ حامل. تغمركِ الفرحة. فكونكِ حاملاً هو النجاح الذي كنتِ تحلمين به.

أنتِ بالفعل لديكِ ثلاثة أطفال وآخر ما تحتاجينه هو فم آخر يُطعم. كونكِ حاملاً ليس فكرتكِ للنجاح.

هذه ثلاثة أمثلة لمواقف، هل هي نجاح أم فشل؟ هل تجعلكِ سعيداً أم غير سعيد؟ المواقف هي كما هي. العامل الحاسم هو طريقة استجابتكِ في كل موقف. بمعنى آخر، إنها القصة التي تحكيها عن معنى هذه الأحداث هي التي تحسم إذا ما كانت المواقف تجعلكِ سعيداً أم حزيناً. في حد ذاتها، الأحداث لا قيمة لها ولا معنى. فهي مجرد أحداث تحدث. استجابتنا لحدث خارجي هي دائماً حدث داخلي.

إذن من هو القاضي الذي يحكم بنجاحك أو فشلك؟ من أو ما الذي بيده القوة لجعلكِ سعيداً أو غير سعيد؟ هل نظرتِ إلى طريقة استجابتكِ للأحداث الخارجية؟ هل فحصت القصص التي تحكيها لنفسك عما تعنيه هذه الأحداث؟

## سبب داخلي ونتيجة داخلية

إن كنت تريد أن تعرف الحقيقة، فهناك مكان واحد فقط للبحث، ألا وهو داخل نفسك. ذلك لأن كل سبب ونتيجة هو حدث داخلي. ستكتشف أن ذلك صحيح عندما تفحص علاقتك بالأشياء التي تحدث في حياتك، وتكتشف أن استجابتك لأي موقف أو حدث تركز على القصص التي تحكيها لنفسك عن الحياة، وعن معنى هذه المواقف والأحداث. استجابتك محسومة بتوقعاتك التي هي محسومة بتعريفك لما هو جيد وسيئ. وهذه الأحكام التقديرية مستندة إلى أشياء كثيرة جداً؛ على سبيل المثال، على خلفيتك، وثقافتك، ودينك، وجنسك، وسنك، وبلدك، ووظيفتك، وعائلتك، وما إلى ذلك.

لذا استجابتك لأي شيء يحدث هي استجابة تعسفية، ولا علاقة لها بأي شيء؛ عدا أحكامك التقديرية الخاصة بك.

ذلك يعني أنه عندما يحدث شيء ما، فإن اعتقدنا أنه جيد، نشعر بأننا سعداء. وإن اعتقدنا أنه سيئ، نشعر أننا غير سعداء. فإن الأمر بهذه البساطة. لكن بغض النظر عن استجابتنا، يظل الحدث هو الحدث. في الحقيقة، ليس هناك اتصال، أيًا كان، بين الحدث واستجابتك له. الطريقة التي تواجه بها الحدث ليست لها علاقة تمامًا بالحدث نفسه.

### الأشياء تحدث فقط

عندما نبدأ في رؤية ذلك، سندرك أن الأشياء تحدث فقط، ثم نقوم نحن بالحكم عليها والاستجابة على أساس قصصنا عما نعتقد أنه جيد أو سيئ، وعلى أساس أفكارنا عن كيف ينبغي للواقع أن يكون مرتقيًا إلى فكرتنا لما هو جيد. هذه هي الآلية، وإن كنت سعيدًا في حياتك، فذلك رائع تمامًا. ولكن إن كنت غير سعيد، فربما تريد أن تسأل نفسك عن ماهية معاييرك للسعادة والنجاح، ومن يضع هذه المعايير لك؟ هل أنت حقا وصدقًا من وضع هذه المعايير لنفسك أم أنك فقط قبلت نظم معتقدات عائلتك، وأصدقائك، وزملائك، ومدرستك، وعملك، وثقافتك، ومجتمعك؟ وإن كان ذلك هو ما تفعله، فما نوع القصص التي تحكيها لنفسك عن كيف "ينبغي" للأشياء أن تكون؟ هل أنت مدرك وواع بقصصك؟ هل فكرت بنظم المعتقدات التي عليها تقوم قصصك؟

إن لم تكن سعيدًا تمامًا في حياتك، وإن كنت تقضي وقتًا طويلًا راغبًا فيما لا تملك، فلعلها فكرة جيدة أن تلقي نظرة عن قرب على توقعاتك. إن فعلت ذلك، فقد تكتشف أنك وضعت نفسك في مهب الفشل والتعاسة دون دراية منك بما تفعل.

للأسف، إلى أن نفيق، معظمنا لا يضعون معاييرهم الخاصة بهم. بالأحرى، نحن غير واعين، ونمضي في الحياة حاكمين على توقعاتنا وفق معايير واعتقادات لستنا

هل أنت سعيد الآن؟

حتى مدركين لها. لا شيء جديد أو استثنائي في هذا. فكلنا نفعل ذلك. فإلى أن نصبح مدركين للأمر، معظمنا يقبل فقط بلا تفكير الأفكار والمعايير والتوقعات التي تبثها المجتمعات التي نعيش فيها. هذه الرسائل ونظم المعتقدات تحيطنا في كل مكان حولنا، ونحن باستمرار نتلقى إشارات من عائلاتنا وأصدقائنا، ومن الإعلام والتلفزيون، ومن مدارسنا وأماكن عملنا، ومن ساستنا وقادتنا. ونحن بلا تفكير نقبل الكثير من هذه المعتقدات والمعايير والقصص، لأن هذه هي الطريقة التي عليها ترعرعنا. لم يعلمنا أحد أن نشك في هذه المعتقدات. لم يعلمنا أحد أن نسأل أنفسنا: هل هذا حقيقي؟ هل هذا جيد بالنسبة لي؟ هل سيجعلني سعيداً؟ لم يعلمنا أحد أن (نعي) ماذا يحدث. كما لم يعلمنا أحد أن ندرك الفارق بين الواقع وقصصنا.

لذلك، بالنسبة لكثير منا، لا نفيق أو نبدأ في التشكك في معتقداتنا إلا إذا وجدنا أنفسنا في تعاسة مزرية أو في أزمة طاحنة. فليس هناك أفضل من الأزمات الشديدة لكي تجبرنا على أخذ الوقت في التحقيق والسؤال عن الذي نؤمن به حقاً. فعندما نفعل ذلك، فهناك فرصة جيدة للغاية أن نكتشف العلاقة بين قصصنا ومعاييرنا وأحكامنا التقديرية؛ وسعادتنا ورفاهيتنا.

كل شيء يُعتبر نجاحاً  
إن لم يكن لديك أي توقعات.

## نعمة الأزمة

عندما يتجلى لنا جمال العمل الداخلي، نكتشف المعنى الحقيقي لأزماتنا فماذا كنا سنفعل من دون أزماتنا؟ من كنا سنكون إن لم نواجه أزمة معتبرة؟ فقط فكر بالأمر. بدون أزماتنا، معظمنا لن ينمو ولن يتطور أبداً كنا سنظل عالقين في أخاديدنا تلهينا

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)



جميع التفاهات حولنا. ولكن من حسن الحظ، أن معظمنا يحظى بنعمة الأزمة -عصا التغيير السحرية الرائعة هذه- التي إما تدفعنا برفق وإما تسحقنا بقسوة، جابرة إيانا على أن نسأل أو حتى أن نفيق!

الأزمة هي إشارة إنذار، هي علامة على أن شيئاً ما تفكر به أو تفعله يمنعك من أن تعرف السعادة التي هي طبيعتك الحقيقية وحقك.

هناك شيء آخر ممتع بشأن الأزمة. عندما نكون صغاراً سذجاً، يكون لدينا ميل للفرع عندما نجد أنفسنا في أزمة، خاصة إن لم تكن تربينا على قيمة الأزمة أو على التحقيق في تفكيرنا. بعد ذلك، ومع استمرار الحياة ونجاتنا من واحدة أو أكثر من الأزمات العصبية، ننضج ونبدأ في فهم أننا ربما نستطيع التعامل مع الأزمة بل والنجاة منها! بل ربما نكتشف أن ما ظنناه أزمة ما هو في الواقع إلا استجابتنا نحن غير الملائمة لأحداث هي خارج نطاق سيطرتنا إلى حد كبير!

أتذكر أنني قرأت مرة دراسة عن الرجال الذين بقوا أحياء في غواصات ألمانية غرقت أثناء الحرب. كانت المفاجأة العظيمة للباحثين، أنهم وجدوا عندما تم إنقاذ الأحياء بعد أيام طوال مفقودين في البحر، أن الرجال الأكبر سنًا على العموم هم الذين نجوا من هذه المحنة، بينما توفي الرجال الأصغر سنًا (رغم أنهم كانوا أكثر قوة ولياقة بدنية من الرجال الأكبر). فيبدو أنه عندما اضطر الرجال للتخلي عن سفنهم والصراع لأجل البقاء على قوارب النجاة في عرض البحر، كان الشباب أكثر فزعًا من الكبار الذين قد عاشوا فترة أطول، ورأوا أزمات قبل ذلك ونجوا منها. في هذه الحالة كما غيرها الكثير، يكون البقاء مسألة توجه ذهني.

طريقة أخرى يمكن بها تعريف الأزمة هي أن نقول إنها: مقاومة الواقع! لذا، عوضًا عن الهروب مما نسميه (أزمة) ومشاعرنا القلقة، أخيرًا نتعلم أن نقف بهدوء، ونلقي نظرة ثاقبة على ما يحدث. عندما نسلط نور الوعي على الأحداث (وأيضًا ما نسميه أزمة)، ستحدث أشياء مذهلة.

ما الأزمة؟ إنها مقاومة الواقع.

## من كنت ستكون؟

لذلك، سواء تعتبر نفسك في أزمة أو لا، عاجلاً أم آجلاً، نكتشف أن المسألة كلها تكمن في تعاملك مع أفكارك واستجابتك للأحداث والظروف. عندما ندرك ذلك، يكون من الواضح أن تسأل: من كنت سأكون بدون معايير وقصصي التعسفية عما يلزم لأكون سعيداً؟

دعنا نلق نظرة. من دون قصصك، ماذا بقي؟

هذا يجعل كل شيء واقعياً للغاية.

ماذا لديك فعلاً في الوقت الحالي؟

ما واقعك في الوقت الحالي؟

أول شيء تلاحظه هو أنك هنا الآن، ساكن هذا الجسد أو هكذا يبدو. ومع ذلك، تريد أن تشرح هذا لنفسك، الواقع هو أنك هنا الآن. نقطة. هذا هو. هذا هو الواقع. هذا هو الأمر. أنت موجود وأنت هنا الآن. لديك هذه الحياة. لا يمكن لشيء أن يكون أوضح من ذلك، ولكن لدينا ميل لأن نتغافل عن هذه الحقيقة الأبسط على الإطلاق (والمذهلة)؛ روعة وجودنا. ولم ننسى؟ لأننا محاصرون تماماً في قصصنا، ملهون تماماً، لدرجة أننا نفتقد الواقع. نفتقد وجودنا هنا الآن. نفتقد الحياة. نفتقدها رغم أنها تحدث حالاً أمام أعيننا. بدلاً من ذلك، فإننا نائهون تماماً في رؤوسنا، لدرجة أننا فشلنا أن نرى ما هو بالضبط أمام أعيننا وتغافلنا عن أبسط ما لدينا وأغلاه؛ وجودنا الحقيقي الخاص بنا. ذلك حقاً مذهل إلى حد كبير عندما تفكر في هذا الأمر. أن تكتشف أننا نسينا أغلى هبة على الإطلاق، وهي أننا نكون! أننا على قيد الحياة. أننا الحياة ذاتها، بالضبط هنا والآن.

لكن عندما تعي ذلك، ستري فجأة روعة ما هو أمامك مباشرة. اللحظة الحالية في أبهى مجدها. وهذا هو كل ما في الأمر.

## النجاح والسعادة

لذا دعنا نرجع إلى البداية ونسأل أنفسنا: هل توجد حقًا أي علاقة مهما كانت بين النجاح والسعادة؟ الآن قد اكتشفنا أن النجاح هو محض قصة عن شيء خارجي نظن أننا نحتاجه لنكون سعداء، فما علاقة تصورات كهذه بالسعادة الحقيقية؟ إن كان لا يستطيع أي شيء خارجي أن يؤثر فينا، وأن المسألة كلها سبب داخلي ونتيجة داخلية، فكيف يمكن لأي شيء خارجي أن يجعلنا ناجحين أو يجعلنا سعداء؟

إذن، ماذا يجعلنا سعداء؟

إليك ما اكتشفته: السعادة هي عقل في سلام مع نفسه. عقل حاضر كليًا ولا يقاوم الواقع. عقل لا يحكي قصصًا عن كيف "ينبغي" للأشياء أن تكون بينما هي ليست كذلك. عقل في سلام مع الأشياء كما هي والناس كما هم. عقل ليس في حرب مع الموقف الحاضر، ولكنه يقظ ومنتبه، ويمكنه التعامل مع الموقف الحاضر في اللحظة الحالية. ماذا يمكن للنجاح أن يكون غير ذلك؟ ما السبيل الآخر إلى السعادة؟

في نهاية المطاف، النجاح هو أن تكون سعيدًا بأفكارك.  
لأنه ماذا هناك غيرها؟

## استراتيجية جديدة

لذا، لم لا تجرب استراتيجية جديدة؟ حيث إننا علمنا جميعًا أننا نعانى عندما نرغب فيما لا نملك، فلم لا تجرب استراتيجية جديدة، وتقرر أن ترغب فيما تملك بدلًا من ذلك؟ هل هذه فكرة غريبة لهذه الدرجة؟ حسنًا، فكّر في الأمر للحظة. فهذا فعلًا بسيط جدًا. فلقد عرفنا تَوًّا أن تعاستنا تكمن في الرغبة فيما لا نملك. فلم لا نرغب فيما نملك بدلًا من ذلك؟

دعنا نلق نظرة عن قرب على هذه الآلية.

هل أنت سعيد الآن؟

استغرق لحظة، وأرجع نفسك لنفسك. الآن سل نفسك -وأجب بأمانة قدر ما استطعت- ما الذي يجعلك غير سعيد الآن، في هذه اللحظة تحديدًا؟ الاحتمالات هي لأنك لا تملك ما ترغب فيه -أو أنك تملك ما لا ترغب فيه- وهي طريقة أخرى لقول الشيء نفسه. هل هذا صحيح أم لا؟ كن صادقًا مع نفسك. الشيء الوحيد الذي يمكنه منعك من أن تكون سعيدًا في اللحظة الحالية هو رغبتك في شيء لا تملكه. ربما هو صحة أفضل، ربما هو إشراق أبهى للشمس، ربما هو بيت ألطف، ربما هو شريك أكثر تفاهمًا، ربما هو مال أكثر في البنك، لكن أيًا كان، فهو شيء لا تملكه في اللحظة الحالية من الوقت. وهذا هو ما يجعلك غير سعيد. هل ما أقوله صحيح أم لا؟ فما الشيء الآخر الذي بإمكانه أن يجعلك غير سعيد في هذه اللحظة؟ من الممكن أن تكون فقط الفكرة، بأنك لا تملك، هي التي تجعلك تغيصًا. لذا، لم لا تقرر أن ترغب فيما تملك وتكون سعيدًا عوضًا عن ذلك؟ هذا ليس جنونيًا كما يبدو، خاصة عندما تدرك أن جميع خبراتنا ما هي إلا محض أفكار في عقلنا على أي حال. لا مفر من هذه الحقيقة -كل خبرة نمر بها هي مجرد فكرة في عقلنا- كل واحدة منها. لا شيء آخر يحدث. ورغم ذلك، بعض من هذه الأفكار (والخبرات) هي أفكار وخبرات نحبها ولذلك نرغب فيها، وبعضها الآخر عبارة عن أفكار (وخبرات) نكرهاها ولذلك نقاومها. وبغض النظر عن طريقة نظرتك للأمر، فإن هذا هو كل ما يحدث. المواقف في حد ذاتها، الأحداث المحددة والظروف التي نحبها أو نكرهاها، ليست لها علاقة بالأمر على الإطلاق. هي فقط أحداث لكونك على قيد الحياة تتجلى أمامك. تفضيلاتنا هي التي تجعلنا سعداء أو تعساء.

لم لا ترغب فيما تملك

بدلاً من أن ترغب فيما لا تملك؟

هذا هو الطريق الأسرع إلى حياة سعيدة.

## تجربة الرغبة فيما تملك

لذلك، دعنا نجرب للحظة الرغبة فيما نملك. قبل كل شيء، ضع هذا الكتاب جانبًا وألقِ نظرة ثاقبة على ما تملك في هذه اللحظة من حياتك. انظر ماذا تفعل، انظر أين تجلس، كن واعيًا بماذا وكيف تشعر، ولاحظ ماذا يحدث حولك. وأدرك كل ذلك - أيًا كان. لا تصدر أحكامًا على أي حال، فقط انظر حولك وأدرك ما يحدث حولك في حياتك الآن. داخليًا وخارجيًا، بعد ذلك، خذ نفسًا عميقًا واسأل نفسك ماذا كنت ستشعر إذا رغبت حقًا وصدقًا في كل ذلك بالضبط وبدقة الآن. ماذا كنت ستشعر إن كنت ترغب في ذلك فقط؟ إن كان بإمكانك أن ترغب فقط في كل شيء يحدث حولك الآن، بالإضافة إلى كل شيء يجري بداخلك؟ كيف كنت ستشعر إن أحسست فعلًا بذلك؟ إن شعرت فعلًا أنه مهما حدث، فسيكون مثاليًا تمامًا بالنسبة لك؟ إن شعرت فعلًا أنك لم ترغب في تغيير أي شيء على الإطلاق؟ أطلق لخيالك العنان وحاول وانظر ماذا يحدث! كيف تشعر؟

امنح نفسك فرصة لتشعر بالفعل بإحساس الرغبة تحديدًا فيما تملك في هذه اللحظة.

وبعد ذلك، اجعل ذلك الإحساس يغمرك.

ألا تشعر بسلام فوري، أليس كذلك؟



## رقم ٣

# كن صادقًا مع نفسك

السبب الثالث للمعاناة والتعاسة هو  
عدم التواصل بصدق مع نفسك.

هل تدرك أنك أنت الشخص الذي ستقضي معه بقية حياتك؟ هل تعي أنك أنت أقرب شخص إليك؟ وأنت ستظل دائمًا الأقرب إليك؟ الشخص الوحيد في العالم أجمع الذي لن يتركك نهائيًا. مهما كان الأمر. هل تدرك أنه لا أحد، مهما فعلوا ومهما اجتهدوا في المحاولة، سيكون أبدًا أقرب إليك منك؟ وحتى إن كنت تعلم ذلك، فهل أخذت الوقت الكافي لتكون فعلًا قريبًا إلى نفسك فتعلم حقًا وصدقًا من تكون؟ تخميني هو ربما لا. لماذا أقول هذا؟ لأنه من الغريب بما يكفي، أن يبدو قلة من الناس مرتاحين لفكرة التقرب إلى أنفسهم.

لِمَ الأمر هكذا؟ لماذا نحن خائفون جدًا من النظر في دواخلنا؟ لماذا يصعب علينا جدًا أن نواجه بحق أنفسنا؟ ونكتشف بالفعل ما نشعر تمامًا به؟ بدون الاضطرار إلى تبرير كيف نشعر لأي أحد آخر؟ لماذا هو شاق جدًا أن نعتزف لأنفسنا بحقيقة أنفسنا؟ فتقريبًا يبدو هذا الأمر وكأنه من المحظورات. لماذا لدينا صعوبة كهذه بشأن معرفة أنفسنا في قلوبنا نحن وعقولنا عن نكون حقًا وما نحب حقًا؟

### انظر في دواخل النفس

إن لم تكن تعرف من أنت، فكيف يمكنك أن تحيا حياة سعيدة؟ وإن كنت تقول إن حياتك سعيدة في اللحظة الحالية، فربما أسأل: حياة سعيدة لمن؟ كيف يمكنك أن تعرف من يحيا حياتك السعيدة إن لم تكن تعرف من تكون أنت؟ بعض الناس يحيون حياة سعيدة

هل أنت سعيد الآن؟

لأزواجهم. وبعضهم لزوجاتهم. وبعضهم لأطفالهم. وبعضهم يحيون حياة سعيدة لآبائهم. فماذا عنك؟ فحياة من السعيدة تلك التي تحياها؟ هل هي خاصة بك أم هي لأحد غيرك؟ حيث إن السؤال هو كيف يمكنك أن تكرم نفسك وتحسن لها الاختيار إن لم تكن حتى تعرف من تكون؟ كيف يمكنك فعل ذلك، إن لم تأخذ الوقت الكافي لتجلس مع نفسك وتكتشف ما هو المناسب لك؟ وإن لم تعرف ماذا يحفزك، فكيف يمكنك الاعتناء بنفسك كما يجب؟

يمكنك أن تعتني بنفسك فقط إذا عرفت من تكون.

يمكنك أن تحسن الاختيار فقط إذا عرفت من تكون.

يمكنك أن تضع الحدود فقط إذا عرفت من تكون.

لكن لكي تعرف نفسك، عليك أن تكون قادرًا على الإجابة عن أسئلة أساسية كهذه:

- ماذا تحب فعلاً؟ (ليس ما تعتقد أنك "ينبغي" أن تحبه ولا ما يعتقد الناس أنك "ينبغي" أن تحبه).
- ما هو المناسب لك؟
- ما هو غير المناسب لك؟
- ما الذي يشعرك بأنك مرتاح؟
- ما الذي يشعرك بأنك غير مرتاح؟
- ما الذي تجده غير مقبول؟
- أين حدودك؟

يمكنك أن تجد الإجابات فقط عندما تتعمق إلى الداخل وتساءل نفسك بكل تواضع وصدق. فهل يمكنك أن تجلس بهدوء مع نفسك وتكتشف؟ وتجيب لأجلك فقط. مرة أخرى، ليس لأجل أحد غيرك؛ ليس لزوجتك، أو لزوجك، أو لرفيقك، أو لأطفالك، أو لآبائك، أو لأصدقائك؟

## هكذا أنت

إن كنت تريد بالفعل أن تجيب عن هذه الأسئلة، فعليك أن تدرك أنه لتجيب بصدق، ليس عليك أن تشرح لأي أحد لماذا أنت هكذا على ما أنت عليه. أنت أنت، على ما أنت عليه،



أيًا كانت الأسباب. ليس عليك أن تيرر نفسك لأي أحد. الأمر بهذه البساطة. لك الحق بأن تكون أنت، أيًا كان معنى ذلك، ولكن عليك أن تتقبل عواقب أن تكون أنت. أعني بذلك أنه ليس هناك طريقة صواب أو طريقة خطأ لكي تكون نفسك، ولكن في هذا الكون حيث نعيش، هناك قانون السبب والنتيجة، والذي دائمًا ما يعمل. وذلك يعني أن كائنًا من كنت، فإن لكل فعل عواقبه. ولكنك دائمًا لك الحق بأن تفكر وتفعل ما تشعر به وتؤمن بما هو الأفضل بالنسبة لك؛ وتتقبل العواقب. دائمًا. لأنه لا أحد يقر من قانون السبب والنتيجة. هكذا تجري الأمور. فهذا يعني عاجلاً أم آجلاً أنك دائمًا ستري، وتشعر، وتتذوق، وتلمس، وتعيش عواقب اختياراتك. دائمًا. وهذا بالضبط كيف ينبغي للأمر أن يكون وإلا فكيف تتعلم؟ فكيف تكتشف بالفعل من تكون إلا من خلال مواجهة عواقب اختياراتك؟

## كن أفضل صديق لنفسك

من أسرار أن تعيش حياة سعيدة، هي أن تكون أفضل صديق لنفسك. لكن يمكنك ذلك فقط عندما تعرف من تكون، عندما تعرف نفسك حقًا وصدقًا. فما الذي يفعله أفضل صديق؟ أفضل صديق يراك كما أنت بالفعل، وبدون شرط يحب شخصك الحقيقي ويسانده. ولكن، كيف يمكنك فعل ذلك لأجلك، إن لم تعرف بصدق من تكون؟

لذا، كونك أفضل صديق لك يعني أن تتواصل بصدق مع نفسك. وأن تعرف من تكون ولا تتظاهر أمام نفسك (أو أمام أي أحد آخر) بما ليس فيك. كونك أفضل صديق لنفسك يعني أن تحب نفسك وتعتني بها. هذا يعني أن تكون قادرًا على التفكير بامعان في نفسك، والتعرف على مواطن قوتك ومواطن ضعفك. هذا يعني أن تحترم نفسك لأجل من تكون، وأن تسأل نفسك بصدق عمّ هو مناسب لك في كل موقف. هذا يعني أن تكون قادرًا على وضع حدود لما تود أن تفعله للآخرين. هذا يعني أن تكون قادرًا على أن تسأل "ماذا يمكنني أن أقدم في هذا الموقف، وفقًا لما ينسجم بصدق مع من أكون، ومهاراتي، ومواطن قوتي، ومستوى طاقتي في اللحظة الحالية؟ وبهذا أحترم نفسي وأكرمها، بينما

هل أنت سعيد الآن؟

أحترم الموقف والآخرين المشاركين فيه وأكرمهم قصارى ما استطعت؟" ثم الالتزام بذلك. بطريقة أخرى، هذا يعني أن تسأل نفسك عن المناسب في كل لحظة حالية، وبهذا تحفظ سلامتك، وتشعر بالرضا عن نفسك، وتؤدي دورك على النحو الأمثل، في كل من اليوم والغد. بالنسبة لكثير من الناس، هذه هي مهمة صعبة، خاصة إن كنت "ساعياً إلى إرضاء الناس". لكن الحقيقة هي لأن تكون أفضل صديق لك، فعليك أن تكون قادراً على قول "لا" للآخرين بدون الشعور بالذنب، وبدون الشعور بأنه عليك أن تشرح اختياراتك وسلوكياتك وتبررها.

## إنه قرارك

أنت تفعل ما تفعله لأنه قرارك. مدة. ليس لأحد أن يشكك في حقك بأن تقرر لنفسك (بالطبع إلا إذا كنت تتدخل في حرية شخص آخر في اتخاذ قراراته). أنت فقط من يمكنه أن يعرف ما هو الأفضل بالنسبة لك، وليس هناك أي قانون في العالم يتطلب منك أن تفصح عن الأسباب. حتى إن حاول أناس طيبو المقصد إقتاعك بعكس ذلك، وأيضاً لأنه حتى إن حاولت أن تفسر تصرفاتك، فربما أنك لا تعرف بصدق لماذا اخترت ما اخترته على أي حال. ربما لديك بعض الإجابات السطحية، لكن في الحقيقة، هل تعرف لماذا أنت على ما أنت عليه؟ هل تعرف لماذا تفضل القهوة في الإفطار بدلاً من الشاي؟ أو لماذا تحب أن تنام في وضع معين بدلاً من وضع آخر؟ أو لماذا تفضل الصباح على المساء؟ أو لماذا تفضل الذهاب إلى الجبال على الاستلقاء على الشاطئ؟ أو لماذا تستيقظ باكراً رغم أن شريك حياتك يفضل النوم متأخراً؟ أعني من يمكنه أن يشرح هذه الأشياء؟ من يمكنه شرح أي شيء، عندما تفكر فعلاً بالأمر؟ وهذا يحدث لنا جميعاً. في آخر اليوم، ليست هناك إجابات سهلة عن السبب لكوننا على ما نحن عليه، هكذا فقط تحدث الأشياء. الكثير من ألماً ومعاناتنا ينبع من مقاومة ما نحن عليه ومعاربته.

رقم ٣: كن صادقًا مع نفسك

لذا، فلتكتشف ما يحفزك واحترمه!

واكتشف ما يقودك للجنون، وتعامل معه!

واكتشف ما يجعل قلبك يفرد وافعله!

## تواصل بصدق مع نفسك

كان الأمر صادمًا عندما أدركت أنني كنت أواجه الكثير من الصعاب في التواصل مع الآخر، لأنني لم أكن أتواصل بصدق مع نفسي. فكيف لي أن أتوقع أن أتواصل بوضوح مع الآخرين إن لم أكن قادرة على النظر في دواخلي وبصدق أكتشف ما كان مناسبًا لي وما لم يكن. إدراكي لذلك أطاح برأسي. فتجلى منظور جديد تمامًا لمشاكلي، والذي أخيرًا أعانتي على البدء في تعلم كيفية التواصل بمزيد من الصدق مع نفسي أولاً ثم مع الآخرين.

إليك بعض ما اكتشفته طوال الطريق. في المقام الأول أدركت أنني كنت ممن يسهون لإرضاء الناس، وأنني كنت خائفة جدًا من الصراع. وأدركت أن هذين السلوكين جعلًا من الصعب جدًا عليّ أن أنظر في دواخلي، وأن أكون صادقة مع نفسي. كان خطيرًا أن أعرف حقًا وأعترف بما كنت بالفعل أشعر به تجاه الأشياء؛ لأنه ماذا لو أدى -يا إلهي!- ما كنت أنا عليه وما أردته إلى صراع؟ ماذا لو كنت غير مقبول؟ ماذا لو ما كنت عليه لم يرض الناس؟ ماذا لو أزعجهم؟ ماذا لو استنكروهم؟ ماذا لو كانت الأشياء التي أردتها خطأ؟ ماذا لو...؟ عندما بدأت أكتشف هذه المسائل، وجدت أن أهم ما في الأمر هو كوننا غير واضحين ومرتبكين بشأن أشياء كالتالي:

– أن نكون ساعين إلى إرضاء الناس

- السعي إلى حب الناس وقبولهم.
- الاعتقاد بأننا محبوبون وعطوفون بفعل ما يود الآخرون منا أن نفعله.

– أن نكون خائفين من الاختلاف/الخلاف

- الاعتقاد بأن الناس "ينبغي" أن تتفق بينما هم لا يتفقون (مقاومة الواقع).

هل أنت سعيد الآن؟

- الاعتقاد أن الصراع سيئ وخطر (عدم الفهم أن هناك اختلافًا ما بين كونك حازمًا وكونك عنيفًا).

— أن يكون لدينا الكثير من عبارات "ينبغي"

- لدينا الكثير من قواعد السلوك التي لم نتحقق بشأنها.
- السماح للآخرين بالتحكم فينا بسلوكياتهم غير المتحقق بشأنها.

دعنا نلقي نظرة عن قرب على هذه المشاكل الشائعة.

## السعي إلى إرضاء الناس

إن كنت تسعى إلى إرضاء الناس كما كنت أفعل أنا، فأنت دائمًا تحاول أن تسعد الناس؛ مهما كلفك الأمر. وأنت مرعوب من أن تغضب أي شخص بكلماتك أو أفعالك. ذلك يمكنه أن يجعل من حياتك كابوسًا، لأنك تسعى مستميتًا إلى حب الآخرين وقبولهم، حتى إن كان ذلك يعني التضحية بسلامتك أنت واحتياجاتك أو فعل ما لا تود فعله. فالسعي إلى قبول الناس هو بالتأكيد الطريق الملكي إلى التعاسة. لماذا؟ لأنه مهما استمت في المحاولة ومهما فعلت، فدائمًا ما سيعترض شخص ما على تصرفك. هكذا فقط تجري الأمور. واقع الحياة هو أن الناس لا يقبلون بعضهم البعض معظم الوقت، لذا من المحتمل أنك مهما تفعل، فهناك شخص ما لن يقبلك ولن يقبل ما تفعله!

فإلى أين سيتركك هذا أنت ونواياك الطيبة؟ في لا مكان! الشيء الوحيد الذي تحصل عليه من محاولة إرضاء الآخرين هو الضغط نتاج عصر نفسك لتكون شخصًا آخر غير نفسك، في محاولة لأن تكون ما تعتقد أن الناس تريدك أن تكونه. بسبب المحاولة لإرضاء الناس بهذه الطريقة، ينتهي بك المطاف بإنكار ذاتك وجعلها مضطربة وتعيسة. وعلى المدى البعيد، فهذا طريق أكيد نحو جعل نفسك سقيمًا وتعيسًا. المحاولة لإرضاء الناس ربما تكون واحدة من أكثر الوظائف ضغطًا على وجه الكوكب، لأنك تقاتل في معركة خاسرة!

السعي إلى إرضاء الناس هو بالتأكيد  
الطريق الملكي إلى التعاسة.

## أن تكون محبوباً وعطوفاً

لحظة! لكنك تقول إنك تريد أن تكون محبوباً وعطوفاً. حسناً، ماذا يعني ذلك؟ هل أن تكون محبوباً وعطوفاً يعني أن تكون مديناً؟ هل أن تكون محبوباً وعطوفاً يعني أن تختار أن ترضي الآخرين بدلاً من أن تفكر فيما هو صحيح وتعتني بنفسك؟ هل أن تكون محبوباً وعطوفاً يعني أن تضحي بسلامتك أنت، وأن تتفق مع أشياء وأناس بينما تعرف أن ذلك خطأ، أو بينما تعرف أنه ليس بصحيح؟ هل هذا يعني أن تخاف من أن تطلب الوقت لتقدر أشياء عندما تشعر بأنك لست متأكداً من إحساسك؟ هل هذا يعني أنك لا تستطيع اتباع حدسك أنت فقط، لأن شخصاً آخر يقول شيئاً آخر مختلفاً؟

أن تكون محبوباً وعطوفاً واحدة من أروع القصص التي نحكيها لأنفسنا لنربك أنفسنا، ولتجنب تماماً التواصل مع أنفسنا ومع الناس. ومن ذا الذي لا يقول إن كوننا واضحين وأمناء وتعاملنا بشفافية هو أكثر شيء يمتاز بالمحبة والعطف يمكننا ربما فعله في كل موقف!

## الخوف من الاختلاف

حاجز عظيم آخر لتواصل صادق وواضح هو الاعتقاد بأن الناس "ينبغي" أن تتفق مع بعضها البعض. فكرة أن الناس "ينبغي" أن تتفق مع بعضها البعض هي فكرة لطيفة، لكن في العالم الواقعي، لا تتفق الناس مع بعضها البعض. ولم يسبق قط أن فعلوا ذلك. مرة أخرى، نحن لا نتحدث عن الخطأ والصواب، بل نتحدث فقط عن حقائق الأمور. نحن نتكلم فقط عن الواقع. وكما نعرف، عندما نجادل مع الواقع، ينتهي بنا الأمر بأن نجعل أنفسنا تعساء. لذا بشأن الاختلاف، فالواقع هو أن الناس تختلف مع بعضها

هل أنت سعيد الآن؟

البعض. لدى الناس أفكار وآراء مختلفة بشأن كل شيء تقريبًا. لدى الناس أولويات مختلفة عن كيفية القيام بالأشياء. وهم مختلفون في الأهداف، والأحلام، والآمال، والرغبات، وما يحبون، وما لا يحبون. هذا هو الواقع فقط، أشياء مختلفة تشغل اهتمام أناس مختلفة. بعض الناس تحب العواصف الثلجية وآخرون يحبون الحر. بعض الناس يعتقدون أن منتهى الفرح هو السفر إلى مدينة مزدحمة لعطلة نهاية الأسبوع والانشغال بالتسوق والعشاء خارجًا، وآخرون يعتقدون أن منتهى الفرح هو الانعزال في مكان هادئ في الطبيعة، أو الذهاب إلى مركز تأمل. هذا هو الواقع فقط. الرغبة في أن يتفق الناس يعني وضع نفسك تحت مطرقة الحزن والفشل، لأن هذا لن يحدث أبدًا.

لذا، لماذا نحن خائفون جدًا من الاختلاف؟ لماذا نريد المستحيل؟ عادة، ذلك لأننا نريد أن يعجب بنا الناس ويحبونا ويقبلونا. أنا أعتقد أن جزءًا من الخوف من الاختلاف يمكن أن يكون في الحقيقة أننا نربط الاتفاق والقبول بإعجاب الناس بنا وحبهم لنا. نحن نعتقد أننا عندما نحب شخصًا ما "ينبغي" علينا أن نتفق معه. كما نعتقد أنه عندما يحبنا "ينبغي" عليه أن يتفق معنا. لكن هل هذا حقيقي؟ فكر في كل الناس الذين تحبهم بالفعل. فكم منهم تتفق معه وكم منهم يتفق معك؟ بالطبع إن كان تعريفك للحب هو "أن تتفق معي وأن أتفق معك"، حسنًا عندئذ أنت في مأزق!

## الاتفاق والحب شيئان مختلفان

حسنًا، هذا ما اكتشفته. إن كنت تريد أن تحيا حياة سعيدة، فمن الأفكار الجيدة أن تتوقف عن الخلط بين الاتفاق مع الناس والحب. فهما شيئان مختلفان. إن كنت تريد أن تقي نفسك من الكثير من الصراع، فلتفق ولفصل بين هذين الشيئين في عقلك. توقف عن أن تقص على نفسك حكاية أن من يحبون بعضهم البعض "ينبغي" عليهم أن يتفقوا مع بعضهم البعض. مرة أخرى، أن تحب شخصًا ما وأن تتفق معه هما شيئان مختلفان. لذا، إن كنت تريد أن تقي نفسك الكثير من الحزن، فتوقف عن أن تخبر نفسك أنه إن لم تتفق مع شخص ما، فهذا يعني أنك لا تحبه؛ لأنه من المحتمل أن يكون ذلك غير صحيح.

والعكس، توقف عن إخبار نفسك أنهم إن اختلفوا معك فهذا يعني أنهم لا يحبونك؛ لأنه من المحتمل أيضًا أن يكون ذلك غير صحيح! أيًا كان الواقع (سواء هم يحبونك أو لا)، فإن الخلط بين الاتفاق والحب يسبب لنا الكثير من التوتر. كما أنه يجعل من الصعب علينا جدًا أن نتواصل بصدق مع أنفسنا ومع الناس في حياتنا. فمن الواضح أنه إن كنت تعبّر عن نفسك بصدق واختلف معك أحدهم، وأنت تؤمن أن الحب يركز على الاتفاق مع الناس، فستشعر فورًا أن أدنى اختلاف يعني نهاية الحب! يا له من كابوس!

## هل الاختلاف خطر؟

هناك أيضًا جانب آخر للاختلاف. هل تؤمن بأنه مجرد اختلاف الناس سيؤدي إلى صراع وعنف؟ يمكننا أيضًا أن نكون خائفين من الاختلاف، لأننا نؤمن بأن الاختلاف خطر. من الممكن أن نخاف من أنه يمكن أن يؤدي إلى صراع وعنف جسدي. هل هذا حقيقي؟ أحيانًا تكون الإجابة عن ذلك في الواقع نعم. في مواقف معينة، يمكن للاختلاف أن يكون خطرًا لحياتك، لكنه في العادة ليس كذلك. لذا من المهم أن تكون قادرًا على الحكم على الموقف الذي أنت فيه بدقة، حتى تكون قادرًا على الاعتناء بنفسك في المواقف التي من الممكن أن تكون عنيفة. فلا أحد يتوقع منك أن تختلف مع شخص عنيف، أو شخص يصوب بندقية على رأسك ويطلب منك مالك. فعندما تكون في مواقف كهذه، فمن الحكمة أن تتفق بأسرع ما يمكنك!

عندما أتحدث عن الخوف من الاختلاف، فأنا لا أتحدث عن مواقف متطرفة حينما نخبرنا التفكير السليم عندئذ بأن نبقى أفواهنا مغلقة! لا، أنا أتحدث عن المعاملات الطبيعية اليومية التي تحدث بين الناس الذين لديهم أفكار مختلفة، عن كيف ينبغي القيام بالأشياء. فهنا خوفنا من الاختلاف/الصراع ربما يكون غير مناسب. ففي هذه المعاملات الطبيعية اليومية نحتاج أن نسأل أنفسنا لماذا نحن خائفون للغاية من الاختلاف؟ هل هذا لأنه هناك تهديد حقيقي لعافيتنا الجسدية، أم هذا ببساطة لأن لدينا الاعتقاد المغلوط أن الناس "ينبغي" لها أن تتفق مع بعضها البعض. إن كنت تريد أن تحسّن قدرتك لتتواصل بصدق ووضوح، فهذا الأمر يستحق التحقيق فيه.

هل أنت سعيد الآن؟

فلتكتشف متى يكون الاختلاف خطرًا، ومتى لا يكون خطرًا. وعندما لا يكون خطرًا (وهو من المحتمل أن يكون كذلك معظم الوقت)، فلتستغل ذلك في ممارسة الاختلاف بلطف وثبات حتى تتعلم أن الاختلاف ليس خطرًا على سعادتك!

## الاعتناء بنفسك

أن تكون قادرًا على الاختلاف بأسلوب مناسب هو مهارة لا غنى عنها إن كنت تريد أن تعتني بنفسك وأن تحيا حياة سعيدة. وذلك يرجعني إلى حيث بدأت. فالأساس هو أن لديك الحق بأن ترغب فيما ترغب وتفعل ما تفعل؛ وتتقبل العواقب. لكن كما قلت في البداية، لتكتشف فعلًا ماذا تريد صدقًا، فعليك أن تبدأ بالتواصل بصدق مع نفسك. ولفعل ذلك، عليك أولاً أن تنتزع طبقات الاستجابات المشروطة وغير المتحقق منها والاعتقادات التلقائية التي ربما تجعل من الصعب عليك أن تتواصل بصدق مع نفسك. وهذا من الممكن أن يكون تحديًا إلى حد كبير، خاصة إن كنت قضيت حياتك ساعيًا إلى إرضاء الناس.

لديك الحق بأن ترغب فيما ترغب وتفعل ما تفعل؛ وتتقبل العواقب.

هناك جانب آخر مثير للانتباه لفكرة "الاعتناء بالنفس"، والذي يشوش الأمر على كثير منا. فلسوء الحظ، كثير منا "يتوقع" أيضًا أن يعتني بنا الآخرون. فهذا غالبًا معتقد آخر من المعتقدات التي رسخت في الذهن ولم نتحقق منها. فهذا فقط شيء نعتقده. فربما أنت على سبيل المثال تتوقع من زوجتك أو صديقك أن يعرف احتياجاتك ويعتني بك. أو أنك ربما تتوقع من والديك أن يعتنيا بك أو يعتنيا بأطفالك. فهذه قصة شائعة، شيء نسمعه طوال الوقت؛ تلك القصة عن أناس يتوقعون من الآخرين أن يعتنوا بهم. ولكنها



فكرة مثيرة للانتباه إن فحصت أمرها. لأنه في المقام الأول، كيف يمكن لأي أحد آخر أن يعتني بك؟ وثانيًا، لماذا ينبغي عليهم ذلك؟ لأنه، كما تقول، ينبغي عليه أن يعتني بي لأنه يحبني. لكن هل هذا حقيقي؟ هل حقيقي أن الآخرين، من نحبهم، "ينبغي" عليهم أن يعرفوا احتياجاتنا (هل بوسعهم قراءة أفكارنا؟) ويعتنون بنا لأنهم يحبوننا؟ هل من الضروري أن من يحبوننا ينبغي عليهم تلقائيًا أن يعرفوا احتياجاتنا ويعتوا بنا؟ هل هناك نوع ما من القانون العالمي الذي ينص على ذلك؟

يبدو لي أن كثيرًا جدًا من مشاكلنا تصدر بسبب أن لدينا توقعات غير واقعية بشأن الآخرين (خاصة من نحبهم)، توقعات من المستحيل تحقيقها. فنحن نتوقع منهم أن يفهمونا ويحبونا ويعرفوا احتياجاتنا. وليس ذلك فقط، بل نتوقع منهم كذلك أن يعتوا بنا أيضًا! (إنها فوضى! فلا عجب أننا نمر بأوقات عصيبة في الانسجام مع بعضنا البعض!).

الآن أنا لا أتحدث عن العصر الفيكتوري لإنجلترا، أو عن أي مجتمعات أخرى المرأة فيها، مثلًا، ليس مسموحًا لها أن تعمل أو أن القاعدة الاجتماعية تقول بأن الرجال عليهم ماليًا أن يدعموا زوجاتهم وأطفالهم. أنا أتحدث عن مجتمعنا الحديث هنا في الغرب، حيث لكل من الرجال والنساء الفرصة للحصول على تعليم ولكل منهم الحق في العمل.

## إنها لا تفهم احتياجاتي

لذا، لنلقِ نظرة على الواقع. ماذا بالفعل يحدث؟ كثير منا يصبح محبطًا وغير سعيد مع أحبائه، لأنهم بالرغم من أنهم يحبوننا، لكنهم لا يفهمون احتياجاتنا ولا يعتنون بنا بالطريقة ذاتها التي نريدها منهم في الاعتناء بنا! إنها حقيقة. هكذا تجري الأمور. فهم ليسوا فقط غير واعين باحتياجاتنا بل هم أيضًا لا يوقعون على وثيقة الاعتناء بنا، حتى إن كنا في علاقة وثيقة معهم. وهذا هو الجزء المشوش لدى معظمنا. لدينا اعتقاد نوعًا ما هو هوسي بأنه "ينبغي" على الناس أن يقوموا بأشياء تجاهنا. اعتقاداتنا كالتالي:

هل أنت سعيد الآن؟

"ينبغي عليه أن يفهمني. ينبغي عليه أن يعرف ماذا أحب. ينبغي عليه أن يعرف أنني كنت أريد هذا أو ذاك". "كان ينبغي عليها أن تكون هناك من أجلي. ينبغي عليها أن تساعدني لأتخطى هذا الأمر. ينبغي عليها أن تنتظرنني. ينبغي عليها...". والقائمة لا تنتهي. لكن السؤال هو: هل ينبغي عليها؟ هل ينبغي عليه؟ ما الحقيقة؟ الحقيقة هي أنه ربما حتى رغم أن هذا الشخص يحبك، ففي الغالب لن يكون هناك من أجلك عندما تعتقد أنه ينبغي عليه ذلك. وأنت ربما في المعظم لا تكون أيضًا هناك من أجله (تذكر أنها من الطرفين). ولكن بغض النظر عن الطريقة التي نتصرف بها، فالأمر يعود إلينا مرة أخرى.

الاعتماد على الآخرين في إصلاح الأمور لنا لأنه "ينبغي" عليهم  
هو طريق أكيد إلى التعاسة.

### من يمكننا الاعتماد عليه؟

إذن، من يمكننا الاعتماد عليه؟ إننا الوحيدون الذين يمكننا الاعتماد عليهم. ذات مرة، عندما كان لديّ مشاكل في علاقة ما وكنت أتلقي استشارات نفسية، قال لي المعالج: "لأنك لا يمكنك الاعتماد عليه، فكل ما يتبقى لك هو أنت فقط". نزل عليّ كلامه كالصاعقة. فلقد كان ذلك حقيقياً للغاية. فمن بوسعي الاعتماد عليه غير نفسي؟ من بوسعه حقاً أن يعرف احتياجاتي ويعتني بها غيري أنا؟ كان ذلك تقدماً كبيراً بالنسبة لي، لأنني أدركت أن توقع رجل حياتي أن يفهمني ويعتني بي ما هو إلا طريق أكيد إلى أن أهب نفسي للحزن. لأن الحقيقة أن ذلك لم يحدث أبداً. والحقيقة أن ذلك لم يكن أيضاً ليحدث. لم يكن هناك سبيل لي لأمكنه من أن يفهم احتياجاتي ويقر بها، حتى إن أحبني. وما حقي الذي بموجبه أتوقع منه أن يفعل ذلك؟ فهل أنا فهمته واحترمت احتياجاته وكرمتها؟ كان ذلك كمقطع فيديو سيئ، به كل أشياء الحب السرمدي التي نغذى بها أنفسنا من الصباح إلى المساء. فبدلاً من النظر في عيون الحقيقة، وإدراك

أنتي المسئولة عن نفسي وعن الاعتناء باحتياجاتي، توقعت منه أن يقوم بوظيفتي! فلا عجب أنني كنت غير سعيدة! هذا جعلني أرى أنه يمكنك أن تحب شريكك وتكرمه لمدة طويلة، لكن لا يمكنك أبدًا أن تعرف حقًا شخصًا آخر واحتياجاته المتغيرة ورغباته المتجددة. فإنه صعب بما يكفي أن تكتشف ما يخصك أنت! وهذا يرجعني إلى حيث بدأت!

## إنها وظيفتك

إنها وظيفتك أن تعتني بنفسك! لذا كن صادقًا مع نفسك. اكتشف من أنت، وما المناسب لك. اكتشف ما تحتاجه. احترم نفسك لكونها أنت، واحترم أيضًا احتياجاتك. ولا تتوقع من الآخرين أن يحترموك إن لم تكن تحترم نفسك. لن يمنحك أحد آخر الاحترام الذي تعتقد أنك تستحقه حتى تفعل ذلك أنت. عندما تحترم ذاتك، فربما يحترمك الآخرون حينها (حتى إن كانوا لا يحبونك). هكذا فقط تجري الأمور. عندما تعرف من تكون وما حدودك، فعادة ما يحترمك الآخرون لذلك. عندما تعرف ما الصالح لك، وما ليس كذلك، فسيكون الأمر أكثر سهولة لتكون حاضراً في هذه اللحظة الحالية وتتواصل بصدق ووضوح مع من حولك. عندما تعرف ما المقبول بالنسبة لك، وما ليس كذلك، فسيكون الأمر أكثر سهولة للتعامل مع المواقف حين حدوثها، لأنك ستعرف حينها أين تقف، وتستطيع أن تتصرف وفقاً لذلك.

هذا هو ما يحدث عندما تتواصل بصدق مع نفسك.

هذا هو ما يحدث عندما تعرف ذاتك وتحترمها.

هذا يجعل كل شيء أسهل بكثير كما أنها طريقة عظيمة لتحيا.

أيضاً لأنه بمجرد أن تكتشف من أنت وتكون مرتاحاً لذلك، فسيكون الأمر أسهل بكثير أن تتخلى عن الاعتقاد بأنه "ينبغي" عليك أن تكون قادراً على أن تشرح كونك ذاتك وتبررها. عندما تكون مرتاحاً مع نفسك، فستكون مرتاحاً مع الحياة؛ وقادراً ومستعداً أكثر لأن تتقبل حقيقة أنك لا تعرف بالفعل لماذا تكون الأشياء هكذا وأنتك ربما لن تعرف أبداً.

الحقيقة هي أنك أنت، وذلك له عواقب. أنت ترى ذلك الآن، لأنه كلما كبرت ترى

هل أنت سعيد الآن؟

أن لكل شيء عواقب. هكذا فقط تجري الأمور. لذا كونك نفسك -أيًا كان معنى ذلك- له عواقبه. وتلك هي قصة حياتك.

الحقيقة هي أنك أنت، وذلك له عواقبه.

## تعلم التواصل بصدق مع الآخرين

الآن وقد نظرنا في أمر التواصل بصدق مع أنفسنا، فماذا يلزم للتواصل بصدق مع الآخرين؟

في المقام الأول -كما وصفنا سابقًا- يستلزم ذلك معرفة عقلك أنت. ولكن عندما يتعلق الأمر بالتواصل بصدق مع الآخرين، فمعرفة نفسك ليست كافية. إن التواصل مع الآخرين مهارة؛ لكنها ليست بالضرورة مهارة ولدنا بها! بالطبع هناك بعض الناس الذين ولدوا بطبيعتهم بهذه المهارة، ولكن معظمنا ليسوا كذلك. لكنك حتى إن لم تولد بها، فلا تيأس فلا يزال هناك أمل. ولحسن حظنا، أن التواصل بصدق وبشكل صريح وواضح مهارة يمكننا جميعًا أن نتعلمها. وفي شأن كهذا، تعلم أن نكون حازمين هو عامل رئيسي. لذا دعونا نلقي نظرة على فكرة الحزم.

## الحزم

قبل كل شيء، ماذا يعني أن تكون حازمًا؟ الحزم يعني أن تكون قادرًا على أن تعبر عن ذاتك وتدافع عن حقوقك دون أن تنتهك حقوق غيرك. إنه تواصل مناسب ومباشر وواضح.

أن تكون حازمًا لا يعني أن تكون عنيفًا. هذا فارق مهم للغاية لذا سأعيد. الحزم ليس عنفًا. بعض الناس تفهم هذا الأمر بشكل خاطئ، وتعتقد أن الحزم عنف، ولكنه ليس كذلك. فالعنف سلوك تعزيزي للنفس على حساب الآخرين. أما أن تكون حازمًا فهو العكس تمامًا، ويُترجم إلى القدرة على الاعتناء بالنفس دون انتهاك حقوق الآخرين.

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)

### رقم ٣: كن صادقًا مع نفسك

لسوء الحظ، كثير منا يخلط بين الاتصال الصادق الواضح والسلوك الغاضب العنيف؛ وكنتيجة لذلك، نحن خائفون من أن نقول بصدق ما نشعر به، وما نقصده.

عندما استوعبت أخيرًا جمال الحزم، أدركت أنه مفتاح الاعتناء بنفسني والتواصل بصدق ووضوح مع الآخرين في الوقت نفسه. أدركت أنه إن كان يمكنني تعلم أن أكون حازمة، فمن الممكن أن أواكب الاختلاف والصراع دون أن أبعثر شظايا. ووجدت أيضًا أن كونك حازمًا هو طريقة صارمة، لكنها مرضية لتدافع عن حقوقك دون أن تصبح عنيفًا أو غاضبًا.

لتوضيح الفارق بين كونك حازمًا وكونك عنيفًا أو سلبيًا، فقد صممت الجدول التالي:

| سلوك سلبي        | سلوك حازم               | سلوك عنيف           |
|------------------|-------------------------|---------------------|
| هروب             | نقطة توازن              | قتال                |
| فرار             | قوتك أنت                | هجوم                |
| خاضع             | تظل بقوتك               | مسيطر               |
| تنتهك حدودك      | تهتم بشؤونك             | تنتهك حدود الآخرين  |
| تنتقد ذاتك       | تتحمل المسؤولية عن نفسك | تنتقد الآخرين       |
| تجعل نفسك خاطئًا | تدافع عن حقوقك          | تجعل الآخرين خاطئين |
| تهتم ذاتك        | قوة ذاتية               | تهتم الآخرين        |

هل أنت سعيد الآن؟

هذا الجدول يوضح أن هناك نقطة توازن تتوسط تطرف كل من السلوك السلبي والسلوك العنيف؛ ونقطة التوازن هذه هي السلوك الحازم. عندما تكون حازمًا، فأنت تظل حينئذ تهتم بشئونك، وتندافع عن نفسك وعن حقوقك. عندما تكون سلبيًا، فأنت تضر من الصراع وتجعل نفسك خاطئًا. وعندما تكون عدوانيًا، فأنت تهاجم وتجعل الآخرين مخطئين. فالوضع المتوازن هو السلوك الحازم؛ حيث يعني عدم الانجراف إلى التطرفات للتعامل مع الموقف بل الوقوف بثبات في موضع قوتك.

## حقوقك الحازمة

كانت المرة الأولى التي تعرفت فيها على مفهوم الحزم عندما قرأت الكتاب الرائع لـ "نيول جيه. سميث" When I say no, I feel guilty "عندما أقول لا، أشعر بالذنب"، وذلك منذ سنين طوال. في كتابه هذا، يشرح بعناية مفهوم الحزم، ويبحث في كثير من الاعتقادات الكامنة التي تمنعنا من أن نعبر عن أنفسنا بوضوح ومن أن نعتني بذواتنا.

في الكتاب، يقدم قائمة لما يسميه حقوقنا الحازمة العشرة. وقد أرفقت هذه القائمة هنا لأجلك، حيث إنها كشفت لي الكثير من الأمور. لتفاصيل أكثر، أرجو أن تقرأ كتابه فهو جوهرة حقيقية.

## حقوقك الحازمة

١. لديك الحق لأن تحكم على سلوكك وأفكارك ومشاعرك، وأن تتحمل مسؤولية مباشرتها وعواقبها عليك.
٢. لديك الحق بالآلا تفصح عن أسباب أو أعذار لتبرير سلوكك.
٣. لديك الحق بأن تحكم ما إذا كنت مسئولاً عن إيجاد حلول لمشاكل الآخرين أم لا.
٤. لديك الحق بأن تغير رأيك.
٥. لديك الحق بأن ترتكب أخطاء؛ وأن تكون مسئولاً عنها.
٦. لديك الحق بأن تقول "لا أعرف".

رقم ٣: كن صادقًا مع نفسك

٧. لديك الحق بأن تكون مستقلًا عن رضا الناس قبل أن تواكبهم.
٨. لديك الحق بأن تكون غير منطقي في اتخاذ القرارات.
٩. لديك الحق بأن تقول "لا أفهم".
١٠. لديك الحق بأن تقول "لا أهتم".
- لديك الحق بأن تقول "لا" دون الشعور بالذنب.

من كتاب، When I say no, I feel guilty، لنيول جيه. سميث.

### التعبير عن ذاتك بحزم

حسنًا، كيف نعبر عن أنفسنا عندما يحدث الاختلاف؟ ماذا يعني ذلك؟ فيما يلي بعض من الأشياء الرئيسية التي نحتاج إليها لنذكرها ونتذكرها حينما نمارس التعبير عن أنفسنا بطريقة حازمة (وتذكر أنه لتكون حازمًا فهذا يحتاج إلى ممارسة. فعليك أن تستمر في المحاولة، مرة تلو أخرى).

في المقام الأول، عندما تختلف مع أحد، أفصح عن وضعك أو وجهة نظرك بأقصى ما يمكنك من الوضوح. ولا حاجة لأن تنزعج. حاول أن تكون حاضرًا وثابتًا. لكن لا تتوقع من الشخص الآخر أن يتفق معك! فأن تكون حازمًا ليس له أي علاقة بأن تحسم المجادلات، أو أن تكون على صواب. أن تكون حازمًا هو أن تعبر بصدق عن وجهة نظرك، وأن تعتني بنفسك. فليست المسألة مكسبًا وخسارة. لذا، أفصح عن وضعك بوضوح؛ وكن مستعدًا لسماع وجهة نظر الشخص الآخر. وعندما تفصح عن وضعك، لا تتوقع من الشخص الآخر أن يتفق معك. فربما لن يتفق. وعندما يفصح الشخص الآخر عن وضعه، لا تخف من أن تعيد وجهة نظرك مرة أخرى، بلطف ولكن بثبات. عندما ترى أو تسمع أن الشخص الآخر لا يتفق معك، فلا تهاجمه أو تتقدم. فقط الزم شأنك وأعد وضعك أنت. تذكر: أنت مسئول عن مشاعرك وآرائك بشأن الأمر. والشخص الآخر مسئول عن مشاعره وآرائه بشأن الأمر. فكل شخص له حق في مشاعره وآرائه. وأيضًا

هل أنت سعيد الآن؟

من المهم أن تتذكر أنه ليس عليك أن تقدم أي توضيحات أو أعذار لاختياراتك أو لآرائك أو لمعتقداتك أو لسلوكك (ربما تريد أن تشرح لكنك لست مضطراً لذلك. فتذكر أن لديك الحق بأن تكون أنت!).

في معظم الاختلافات، النتيجة الأفضل الممكنة هي ما يسمى بـ "الحل الوسط العملي"؛ بمعنى آخر، حل يقبله الطرفان. لذا، ليست المسألة بشأن الخطأ أو الصواب أو بشأن شخص يكسب وآخر يخسر، بل هي بشأن إيجاد طريقة للتعامل مع الأمر، حيث يتعايش معها الطرفان إن أمكن (وأحياناً لا يمكن ذلك، فهذا أيضاً واقع).

ومن المهم أيضاً في الاختلافات، أن تظهر للطرف الآخر أنك تقدره وأنت تسمع ما يقول. أنت لا تريد أن تجعل الشخص الآخر على خطأ فقط، لأنه لا يتفق معك؛ كما أنك لا تريد أيضاً أن تجعل نفسك على خطأ. لكنك تريد أن تقر بأنك تسمع وجهة نظر الشخص الآخر، وتحترم مشاعره بشأن الأمر. فهذه طريقة محترمة لكنها حازمة.

وأخيراً، تذكر أنك لا تحتاج إلى الاتفاق مع الشخص الآخر لتوجد حلاً وسطاً عملياً. فبمجرد أن يفهم الطرفان وضع كل منهما، فمن الممكن أن يكون الأمر أسهل بكثير لإيجاد حل يقبله الطرفان.

حسنًا، للإيجاز، ما يلي النقاط الأساسية لتبقى في الذهن:

- أفصح عن وضعك على قدر ما يمكنك من الوضوح.
- كن لطيفاً لكن حازماً.
- لا تتوقع من الشخص الآخر أن يتفق معك.
- كن مستعداً لتسمع وجهة نظر الآخر.
- لا تخف من أن تعيد نفسك، بلطف لكن بحزم.
- لا تهجم أو تنتقد الشخص الآخر (التزم بالأمر المطروح حالياً).
- الزم شأنك.
- أنت مسئول عن رأيك ومشاعرك تجاه الأمر.



رقم ٣: كن صادقاً مع نفسك

- الشخص الآخر مسئول عن رأيه ومشاعره تجاه الأمر.
- أنت لا تحتاج إلى تقديم توضيحات أو أعذار لاختياراتك أو لآرائك أو لسلوكك.
- أظهر للشخص الآخر أنك تسمع ما يقول.
- لا تجعل الشخص الآخر خاطئاً فقط لأنه لا يتفق معك.
- لا تجعل نفسك خاطئاً (ولا تنتقد أو تعذر نفسك).
- تذكر، أنت لا تحتاج إلى الاتفاق مع الشخص الآخر لإيجاد حل وسط عملي.

### أشياء يمكنك قولها

عندما يكون لديك نوع كهذا من المناقشة، فيما يلي بعض الطرق الجيدة لتعترف بوجهة نظر الشخص الآخر، بينما تحافظ على حقوقك أنت ووضعتك ووجهة نظرك. يمكنك أن تقول أشياء كهذه:

- يمكنني أن أفهم كيف أنك ربما تشعر بهذه الطريقة وأني الأفضل...
- من الممكن أن تكون على حق، وأنا أفضل...
- يمكنني أن أفهم وجهة نظرك، وأنا أؤمن بـ...
- أنا بالفعل أقدر مشاعرك (وجهة نظرك) في هذا الأمر وأعتقد...
- إنني أتفق مع كثير مما تقوله وأفضل...
- يمكنني أن أميل إلى ما تقوله، وأنا أفضل...
- أنا أقدر تفكيرك بشأني ولا تزال الإجابة لا.

### طلب ما تريده

جانب آخر لكونك حازماً هو أن تتعلم أن تطلب ما تريده. لديك الحق بأن تكون أنت، وأن ترغب فيما ترغب فيه. فالأشخاص الحازمون يدركون ذلك، ولا يخافون من أن يطلبوا ما يريدون. فهم يفهمون بوضوح أن أسوأ شيء من الممكن أن يحدث عندما

هل أنت سعيد الآن؟

يطلبون ما يريدون هو "لا"! وبالتالي، ليس الأمر جد خطير أن تطلب ما تريد عندما تفهم ذلك.

والناس غير الحازمين في الغالب يخافون من أن يطلبوا ما يريدون. لذا، بدلاً من ذلك، يحاولون الحصول على ما يريدون بمحاولة التلاعب بالآخرين. ماذا أقصد بالتلاعب؟ أعني مواقف، حيث يحاول شخص ما أن يجعل الشخص الآخر يفعل ما يريده عن طريق محاولته أن يجعله يشعر بالذنب. أو عن طريق اللجوء إلى قواعد تعسفية في السلوك، أو ما يُدعى العرف بدلاً من أن يطلب مباشرة ما يريد.

إن كنت في شك بشأن التلاعب، فمن الممكن أن تكون متأكدًا إلى حد بعيد أن شخصًا ما يحاول أن يتلاعب بك بدلاً من أن يطلب منك مباشرة ما يريد، الشخص الآخر يحاول أن يجعلك تفعل ما يريد عن طريق محاولته أن يجعلك تشعر بأنك مذنّب أو قلق أو جاهل. إن نظرت عن قرب، فسترى أنهم ربما يفعلون ذلك عن طريق اللجوء إلى قانون "أعلى" من الصواب والخطأ؛ الذي من المفترض أن تعرف عنه لكن على ما يبدو أنك لا تعرف! هذا النوع من السلوك يحدث لأننا لم نتعلم أن نكون حازمين، وأن نطلب ببساطة ما نريد. وواحدة من المناطق التي من الممكن أن يكون هذا مشكلة كبيرة هي علاقاتنا.

لا تتلاعب بالآخرين؛ اطلب ما تريد!

### قواعد تعسفية للسلوك

لدى الناس جميع أنواع القوانين والأحكام التعسفية للسلوك عندما يتعلق الأمر بالطريقة التي بها "ينبغي" للأشياء أن تحدث في العلاقات. وبالتالي، ربما نقع في مأزق مع شركائنا، لأننا إلى حد ما انتهكنا بدون علم واحدًا من قوانينهم التعسفية من السلوك أو أحكامه. قوانين وأحكام تعسفية لم تكن على دراية بها من الأساس؛ ومن المحتمل ألا نتفق معها إن كنا على دراية بها! قائمة الأحكام التعسفية غير المعلن

عنها وغير المكتوبة؛ والتي هي لدى الناس ويستخدمونها في التلاعب والتحكم ببعضهم البعض هي للأسف طويلة. هذا هو السبب وراء أنه من المهم للغاية إمالة اللثام عن أنظمة الاعتقاد هذه، والأحكام التعسفية والتحقيق فيها، حيث إنها تحرك الكثير من سلوكنا. عندما يكون لدينا قليل الوضوح بشأن هذه الأمور، يمكن تجنب الكثير من الاختلافات غير الضرورية والدراما.

## تحقيق سلبي

عندما تشعر أن شخصًا ما يحاول أن يتلاعب بك، فطريقة جيدة لأن تتجنب أن يتم التلاعب بك، وأن تكشف ما يحدث بالفعل هي التحقيق السلبي. عندما تستخدم التحقيق السلبي، فهذا يعني أنه بدلًا من أن تكون دفاعيًا حينما يحاول الشخص الآخر أن يتلاعب بك أو يشعرك بأنك مذنّب، تستجيب عن طريق طرح أسئلة.

فيما يلي مثال عن كيفية عمل التحقيق السلبي. دعنا نقل إنك تريد أن تقضي وقتًا أطول منفردًا بذاتك في عطلة نهاية هذا الأسبوع. شريك حياتك منزعج لأنك تريد أن تقضي وقت العطلة وحيدًا، ويحاول أن يتلاعب بك عن طريق أن يشعرك بأنك مذنّب لرغبتك فيما تريد. باستخدام التحقيق السلبي، يمكنك أن ترد على انتقاده بأسئلة كهذه:

- أنا لا أفهم لماذا رغبتني في قضاء بعض الوقت منفردًا يجعلك غير سعيد.
- ما خطئي إن أردت أن أقضي بعض الوقت منفردًا في عطلة نهاية هذا الأسبوع؟
- أنا لا أفهم لماذا شيء كهذا يزعجك؟
- لماذا رغبتني في قضاء بعض الوقت وحيدًا في عطلة نهاية هذا الأسبوع تجعلك غير سعيد؟ حمل الكتاب من موق جديد كتب بدف
- أنا أسمع ما تقوله، ولكن لماذا رغبتني في قضاء الوقت وحيدًا تضايقك؟

عندما تطرح أسئلة كهذه، فأنت تدفع الشخص الآخر لشرح لماذا يشعر بما يشعر به. عندما يجيب، فربما تكتشف، مثلًا، أن شريك حياتك يشعر بعدم الأمان عندما يحدث

هل أنت سعيد الآن؟

هذا الموقف، لأنه يساوي رغبتك بأن تكون وحيداً مع عدم حبك له. فهذا الاعتقاد غير المتحقق فيه ربما يسبب لشريكك الكثير من المعاناة بشأن شيء ما، ليس حقيقياً تماماً. فأنت تحب شريك حياتك وما زلت تريد قضاء بعض الوقت وحيداً. في بالك، هذان الشيطان غير متصلين ببعض، لكنهما كذلك في بال شريك حياتك. نتيجة ذلك، ظهر سوء تفاهم. عن طريق التحقيق السلبي، تستطيع أن تكشف هذا الاعتقاد على أمل أن تفسر سوء التفاهم هذا. فيمكنك أن تؤكد لشريك حياتك أنك تحبه، وما زلت تريد قضاء بعض الوقت وحيداً!

ومن الممكن أن يكون هناك جانب آخر في هذا التصور، وهو أن شريك حياتك يعتقد، حيث إنكما زوجان، أنه "ينبغي" أن تقضيا جميع أوقات فراغكما معاً. لكن من قال إن الناس الذين يحبون بعضهم "ينبغي" عليهم قضاء جميع أوقات فراغهم معاً؟ مرة ثانية، هذا اعتقاد مثير للانتباه، والذي ربما يسبب الكثير من الضيق في علاقة ما. بغض النظر عما يكشفه التحقيق السلبي، فكشف معتقدات غير محقق فيها يمكن أن يكون مساعدة عظيمة وتفسيراً لسوء التفاهم.

إن لم تكن ترغب أن يتم التلاعب بك،  
فلا تتلاعب بالآخرين!

## الاستفسار عن نظم الاعتقاد التعسفية

لدينا جميعاً معتقدات كامنة أو أساسية عن الحياة مثل تلك التي ذكرناها سابقاً، والتي لا نكون في العادة على وعي بها. ولكن سواء كنا على وعي بها أو لا، فهي تؤثر على سلوكنا وردود أفعالنا في جميع مواقف حياتنا. وهذا هو السبب أن من الأفكار الجيدة دوماً أن نكشف عن هذه المعتقدات، ونحقق فيها، وننظر إن كانت حقيقية أم لا. لأنه لو أن هذه المعتقدات غير صحيحة، وأنها محض خيالات وسوء فهم عن طبيعة الحياة والواقع،

فتحن نسب لأنفسنا معاناة لا داعي لها. عندما نكشف هذه المعتقدات الأساسية ونستفسر عنها، نستطيع حينئذ أن نحرر أنفسنا مما هو ليس حقيقيًا. وبعد ذلك، نذوق حرية جديدة وسلامًا جديدًا وتناغمًا جديدًا في عقولنا ومن ثم في حياتنا.

## جعل الآخرين يعانون

عندما يتعلق الأمر بالتواصل الصادق، فهناك اعتقاد أساسي أن الكثير من الناس لديهم مشكلة معه. إنها فكرة أننا بالفعل يمكننا أن نجعل الآخرين يعانون، أو أن الآخرين يمكنهم أن يجعلونا نعاني. هذا الاعتقاد في الحقيقة جوهرية. أنت تمر بهذه الحالة إن كنت تشعر أحيانًا (بدون معرفة السبب بالضبط) أن اختياراتك وأفعالك تجعل الآخرين يعانون. أو ربما العكس، فقد تشعر بأن اختيارات شخص آخر وأفعاله تجعلك تعاني. نجد هذه الفكرة اللافتة للانتباه وراء الكثير من المشاكل التي تظهر في علاقاتنا مع والدينا، ومع عائلتنا، ومع أصدقائنا.

لكن دعونا نسأل أنفسنا إن كان ذلك حقيقيًا؟ فهل حقيقي أننا لدينا القدرة على جعل الآخرين يعانون؟ أو أن شخصًا آخر لديه القدرة على جعلنا نعاني؟ عندما نفهم أننا نعيش في كون عقلي، وأن كل شيء نمر به في حياتنا - كل شيء - هو فكرة، سنفهم أن كل خبراتنا ليست أكثر من (ولا أقل من) تفسيرنا للأحداث. فليس لحدث أو ظرف أي معنى ملازم له أو قيمة في ذاته (والذي أضحي واضحًا عندما نلاحظ أن أناسًا مختلفين سيجيبون بطريقة مختلفة للحدث أو للموقف نفسه بالضبط). لذا، نرى أنه لا حدث أو ظرف في حد ذاته يمكنه أن يؤثر علينا بطريقة أو بأخرى، لأننا نواجه أفكارنا فقط عن الأحداث والظروف. الموضوع يحتاج فقط إلى تحقيق بسيط بشأن ما إذا كان ذلك حقيقيًا. دعنا نأخذ بعض الأمثلة.

مثال ١: زوجك يلغي موعدك على العشاء.

كان من المفترض أن تخرجي للعشاء مع زوجك هذه الليلة. وفي الساعة الرابعة بعد الظهر يتصل ليخبرك أن مديره يريد أن يعمل متأخرًا، وهو ببساطة لا يمكنه أن يخرج،

هل أنت سعيد الآن؟

لذا يضطر إلى إلغاء الميعاد. هل قراره يجعلك تعانين؟ هذا يعتمد على كيفية تفسيرك لقراره، لأن تفسيرك هو الذي يحسم استجابتك.

لذا، كيف ستفسرين ذلك وتستجيبين إليه؟

– أنتِ محبطة لكنكِ تفهمين الأمر. وتقولين له ذلك.

– تصبحين غاضبة، لأنها ليست المرة الأولى التي يحدث فيها ذلك. تعتقدين أنه مخلص لعمله، لدرجة أن شعوره بعمله يطفئ على شعوره بعلاقته بك. تشكين برغبتك في الاستمرار في هذه العلاقة. (أنتِ تعانين).

– أنتِ مرتاحة، لأن لديك أيضًا الكثير من العمل متراكم، ويمكنك أن تستغلي هذا المساء في أن تلحقي بما فاتك. وتقولين له ذلك.

– أنتِ مبهتجة، لأنكِ متعبة وبالفعل تريدين مساءً لنفسك.

– أنتِ سعيدة، لأنكِ تريدينه أن يفعل ما هو صحيح له في جميع المواقف وتقولين له ذلك.

وهكذا. بالطبع هناك طرق كثيرة أكثر من ذلك تستطيعين من خلالها الاستجابة. لكن القضية هي، كيفية مواجهتك لموعد العشاء الملغى مرتكزة تمامًا و كليًا على أفكارك؛ وليس على حقيقة أنه اضطر إلى الإلغاء. فسواء كنتِ حزينة (تعانين) أو محايدة أو مبهتجة، فذلك يتوقف كليًا على الطريقة التي تنظرين بها إلى الأشياء. فليست هناك أي علاقة على الإطلاق به.

لذلك نقول إنه لا يمكن لحدث خارجي أن يؤثر علينا.

دعونا نأخذ مثالًا آخر:

مثال ٢: أمك تتقدمك لسوء اختيارك في حياتك.

تتخذ قرارًا حياتيًا مهمًا كالانقطاع عن الدراسة، أو تغيير وظيفتك، أو الانتقال أو الزواج وأمك تتقدمك. هي تقول إنك ترتكب خطأ فادحًا وستندم عليه. هي تقول إنك غير ناضج ولا تنصت أبدًا. هي منزعجة وغير سعيدة بشأن قرارك. فهل تجعلك

تعليقاتها تعاني؟ ذلك يعتمد على كيفية تفسيرك لتعليقاتها، فتفسيرك هو الذي سيحسم استجابتك.

لذا، كيف ستفسر ذلك وتستجيب إليه؟

– تصبح دفاعيًا على الفور وتشعر بأن أمك لن تفهمك أبدًا وتقول لها ذلك. وينتهي بك الأمر بالمشاجرة وغلق الهاتف بعنف. تشعر بأنك غضبان ومنزعج طوال الأسبوع. (تعاني).

– تدهش كيف أنك سيئ الحظ، لأن لديك أمًا لا تفهمك أبدًا. فجميع أمهات أصدقائك متفاهمات أكثر بكثير ومساندات. لكنك لا تقول شيئًا. وعندما تنتهي المحادثة، تشعر بأنك مجروح ومهان لأن لديك أمًا كهذه. هذا يضايقك طوال الأسبوع. (أنت تعاني).

– تنصت إلى ما تقوله وترد: "أمي، ربما تكونين على حق، وما زلت أشعر أن هذا هو أفضل مسار بالنسبة لي. لكن شكرًا لاهتمامك". أنت بالفعل متأثر عاطفيًا باهتمامها، وقلت لها ذلك لكنك أيضًا تشعر بالأسى قليلًا أن أمك لا تفهم بالفعل موقفك. ولكنك تقبل الواقع كما هو.

– تضحك مع نفسك، لأنك تعرف أن أمك ليس لديها أي فكرة عنك ولا عن حياتك، لكنك لا تقول لها ذلك. أنت تعرف أنها مجرد إنسانة بسيطة تحاول قصارى جهدها أن تساعدك وتريدك أن تحيا حياة سعيدة.

وهكذا. مرة أخرى، هناك الكثير جدًا من الطرق التي من خلالها يمكنك أن تستجيب إلى ملاحظات أمك. مرة أخرى، نرى أن مواجهتك لنصيحة أمك ( سواء جعلتك تعاني أو حزينًا أو لا) تعتمد كليًا على أفكارك بشأن أمك ودورها في حياتك. فردة فعلك ليست لها علاقة بأمك، بل هي نتيجة لمعتقداتك وحكاياتك عن أمك وعلاقتك بها. فالحقيقة هي أن أمك تقول لك فقط ما تعتقده؛ مبنياً على معتقداتها عن الحياة!

هل أنت سعيد الآن؟

## معتقدات عن الأمهات

بالطبع إن ضايقتك معاملة الأم السابقة وجعلتك تعاني، فربما هذا لأن لديك معتقدات كامنة عن الأمهات، والتي تحتاج إلى فحصها. معتقداتك عن الأمهات من الممكن أن تكون شبيهة بذلك:

- ينبغي على الأمهات فهم أطفالهن.
- ينبغي على الأمهات أن يكن مساندات لأطفالهن أيًا كان ما يفعلونه.
- ينبغي على الأمهات أن يكن عطوفات ومتسامحات ومحبات.
- ينبغي على الأمهات ألا يتدخلن في شئون أطفالهن.
- ينبغي على الأمهات أن يطلقن سراح أطفالهن عندما يكبرون.

إن كانت أي من هذه العبارات حقيقية لك، فربما تكون فكرة جيدة أن تلقي نظرة عن قرب عليها. لأنك عندما تفعل ذلك، فمن المحتمل أن تجد الحقيقة مختلفة إلى حد كبير عن هذه المعتقدات. فالحقيقة هي:

- في الغالب الأمهات لا يفهم أطفالهن (حتى إن حاولن ذلك).
  - فمن المحتمل أن الأمهات لا تفهم حتى أنفسهن.
  - فهل أي أحد يفهم أي أحد؟
  - هل يفهم الأطفال أنفسهم؟
  - لماذا ينبغي على الأمهات أن يفهم أطفالهن؟
  - هل يفهم الأطفال أمهاتهم؟
  - وهكذا ....
- في الغالب الأمهات لا تكن مساندات لما يفعله أطفالهن. مرة أخرى، هذه هي الحقيقة.
- الأمهات لسن دومًا عطوفات ومسامحات ومحبات.



- في الغالب تتدخل الأمهات في شئون أطفالهن.
- في الغالب الأمهات لا يطلقن سراح أطفالهن عندما يكبرون.

لذا، السؤال هو: هل تسبب حزن لا داعي له (ومعاناة) في علاقتك عن طريق مجادلته مع الواقع؟ هل لديك توقعات غير واقعية بشأن الحياة والأمهات؟ هل تتوقع أن تكون أمك مختلفة عما هي؟ هل تجعل نفسك غير سعيد بوضعك معايير للأمهات لا تستطيع أي أم العيش بها؟ وإن كان ذلك صحيحاً، فكيف ستكون علاقتك بأمك إن كنت واقعياً أكثر بشأن ما هي عليه بالفعل، وقدرتها على أن تفهمك وتساندك؟ ألن تعني بنفسك أفضل إن كنت "واقعياً" بشأن من تكون أمك بالفعل بدلاً من محاربة الواقع؟ لكن دعنا نرجع إلى قدرتنا على جعل الآخرين سعداء أو تعساء...

## جعل الآخرين سعداء

الجانب الآخر من اعتقاد أنه يمكننا أن نجعل الآخرين يمانون هو الاعتقاد بأننا يمكننا أن نجعل الآخرين سعداء. هذا يُترجم إلى أفكار كالتالي:

- يمكنني جعل الآخرين سعداء.
- يمكن لاختياراتي وأفعالي أن تجعل الآخرين سعداء.
- أنا مسئول عن سعادة الآخرين.

هل هذا حقيقي؟ هل لأفعالنا فعلاً القدرة على جعل الآخرين سعداء أو تعساء؟ دعنا نرجع إلى المحادثة التي كانت لك مع أمك. أنت فقط قلت لها إنك كنت تخطط لأن تنقطع عن الكلية أو تنتقل إلى مدينة أخرى، وتبدأ حياة جديدة وهي تعتقدك. هي تقول إنك ترتكب خطأ فادحاً ستندم عليه. هي تقول إنك غير ناضج ولا تنضج أبداً. هي منزعة وغير سعيدة بقرارك؛ فهو يجعلها غير سعيدة. لكن هناك عدد لانهائي من الطرق التي كان يمكنها من خلالها أن تستجيب إلى قرارك، بناءً على معتقداتها ونظرتها للحياة. فكان يمكنها أن تقول:

هل أنت سعيد الآن؟

- لماذا يا عزيزي أنا سعيدة للغاية أنك أخيرًا قررت أن تنتقل بعيدًا عن هذا المكان المهمل وتذهب إلى مكان ممتع!
- أنا أدعم ما تفعله أيًا كان. إن كان ذلك جيدًا لك، فهو إذن جيد لي.
- عظيم يا عزيزي، هذه أخبار رائعة! ستحب العيش في نيويورك.
- أنا أفهم، حبيبي. أنا لم أكن لأريد أن ينتهي بك الحال إلى حياة مملة كحياتي!
- أنا لا أبالي بما تفعل!
- إنه على ما يرام بالنسبة لي، لكنّ أباك سيصاب بأزمة قلبية عند سماع الأخبار.
- عليك أن تتبع قلبك، حبيبي، فإن كنت تشعر بأنه مناسب لك، فافعل ذلك.
- أنا كنت دومًا أفكر بأنك ستكون أكثر سعادة كراقص عن أن تذهب إلى مدرسة الطب.

لذا، ما علاقة ردة فعل أمك بك؟ فاستجابتها تعسفية تمامًا وقائمة كليًا على معتقداتها عن العالم. في الحقيقة، هي فقط تحكي لك قصتها عما تعتقد أنها الحياة الطيبة. وإن كانت أفعالك تجعلها سعيدة، فخير! فما زالت تلك قصتها (فهي التي كانت تجعل نفسها سعيدة؛ وليس أنت!).

## شرح سلوكك

إن كنت واقعًا في فخ اعتقاد أنه إلى حد ما في عالم ما، يمكنك أنت واختياراتك وأفعالك أن تجعل الآخرين سعداء، فسينتهي بك الأمر بأن تتورط في الفكرة الجنونية بأنك مسئول عن سعادة الآخرين. وهي خدعة قاسية تخدع بها نفسك. هي بالأخص قاسية، لأنك عندما تعتقد ذلك، فعندئذ تسمح للآخرين بأن يتلاعبوا بلا رحمة بسلوكك دون وعي منك بما يحدث. بكل بساطة، هذا يجعلك فريسة سهلة؛ لأنه يضعك في الوضع المريع لاعتقاد أنك دائمًا عليك أن تشرح سلوكك، ومشاعرك، واختياراتك للآخرين.

لذا مهما فعلت، تشعر بأنك ستوضع تحت الميكروسكوب إن فشلت في إرضاء أحدهم. وكل هذا ينبع من اعتقادك المخلص (لكن غير المتحقق منه) أن لديك القدرة إلى حد ما على جعل الآخرين سعداء أو تعساء. وكنتيجة لذلك، ينتهي بك الأمر دومًا إلى تبرير تصرفاتك وشرحها -لنفسك أيضًا- عندما تفشل بشكل أو بآخر في جعل الآخرين يشعرون بالسعادة.

فيا له من موقف مستحيل ذلك الذي تضع نفسك فيه! هذا ليس قطعًا الطريق لأن تعيش حياة سعيدة! يمكنني قول ذلك عن تجربة. فلقد عذبت نفسي لسنوات وأنا أفكر في قراري الدرامي للهرب من البيت، لأن حرب فيتنام (انظر القصة في بداية الفصل رقم ٧)، عندما كنت مراهقة، كانت سببًا في الكثير من الحزن في عائلتي، لأن ذلك ما قالته لي عائلتي، مرارًا وتكرارًا. كان ذلك كالأسطوانة المشروخة. كيف جعلتهم غير سعداء، كم عانوا بسبب اختياراتي، إلخ، إلخ. كانت جحيمًا داميًا. في ذلك الوقت، لم أدرك أنني أتيت من عائلة مضطربة، وأن محاولة جعل الآخرين مسئولين عن سعادتهم هي شيء من الأشياء العديدة المشوشة يقوم بها الناس في العائلات المضطربة. في حالتي، فقد تطلب مني الوقت سنوات للتخلص من الذنب الذي شعرت به. في الحقيقة، قبل أن أفهم أنني لم أكن المسؤولة عن سعادة والدي (بل هم)، لم أكن أدرك قبلها أنه كان قرارهم لعتابي بسبب عدم تحقيقي لتوقعاتهم، لا لتوقعاتي. لقد كان تفسيرهم لأفعالي هو الذي جعلهم غير سعداء، ولم أكن أنا. أنا قمت بفعل ما أعتقد أنه المناسب، ليس لأنني أعتقد أنه سيجعلهم سعداء أو غير سعداء. في الحقيقة، اختياراتي وأفعالي ليس لها أي علاقة مهما كانت بجعلهم سعداء أو غير سعداء. فلقد فعلت ما فعلت لأسباب مختلفة تمامًا. فاستجابتهم لقراري كانت شأنهم، وتعاستهم كانت نتيجة لمعتقداتهم.

## حق الوجود

التحقيق في هذه الفكرة -فكرة أنه ينبغي عليّ أن أكون قادرة على شرح نفسي- جعلني أدرك أنها كانت بالفعل تهدد وجودي ذاته للغاية! أدركت أنه عندما أعتقد أنه ينبغي

هل أنت سعيد الآن؟

عليّ أن أكون قادرة على شرح سلوكي أو تفسيره، شعرت أنه إن لم أستطع شرح نفسي وأولوياتي أو تبريريها بطريقة منطقية (أيًا كان يعني ذلك) للناس الذين يستفسرون عني وعن اختياراتي، فلا حق لديّ في الوجود. في الأصل، لأنني إن لم أستطع شرح نفسي لإرضائهم، شعرت أنه لم يحق لي الوجود هنا، ومن ثم أساس وجودي بأكمله أضحي على قيد الشك. لقد آمنت حقًا وصدقًا بأنه ينبغي عليّ أن أكون قادرة على أن أبرر وجودي على صفحة هذا الكوكب. كان ذلك مريعًا ومهمة مستحيلة تمامًا لأن شرح نفسي لإرضاء شخص آخر يعني دائمًا محاولة اكتشاف ماهية نظم اعتقاداتهم وإدخال نفسي ضغطًا في هذا النظام. وكان ذلك ضربًا من المستحيل. كان ذلك دائمًا مصيبة، وكان دائمًا ينتهي بي الحال خاسرة وشاعرة أنه لم يكن لديّ الحق في الوجود على الإطلاق، لأن كوني أنا لم يتناسب مع نظامهم الخاص بالصواب والخطأ؛ أيًا كان.

بالطبع في ذلك الوقت، لم أكن أدرك أن كل شخص يعمل انطلاقًا من نظامه الخاص التعسفي تمامًا بشأن الخطأ والصواب، لذلك كنت بالفعل واقعة في الفخ!

أول مرة كنت قادرة على إطلاق سراحني، عندما بدأت أفهم الطريقة التي بها يعمل العقل، وكيف تؤثر أنظمة الاعتقاد التعسفية هذه علينا. عندما فهمت الآلية، أدركت أنه لا أحد يقدر على تبرير وجوده. الفكرة بأكملها سخيفة. فنحن فقط ها هنا. وذلك لا يعني أننا لسنا مسئولين كما قلت سابقًا. بالتأكيد نحن كذلك. لكن هذا ليس كأن تضطر لأن تشرح لنفسك لإرضاء شخص آخر. المسؤولية هي قانون الكون. ولا أحد يفلت من القانون. فقانون السبب والنتيجة يقول إن كل شيء نفكر فيه ونقوله ونفعله له عواقبه. لذا، اختياراتك، وأفعالك لها دائمًا عواقب. لكن السؤال الحقيقي هو: هل أنت يقظ؟ هل أنت حاضر؟ هل أنت واع بما تفكر فيه وتقوله وتفعله؟ هذا هو السؤال الحقيقي. ما قصدك؟ مقصدك؟ هدفك؟

## أطلق سراح نفسك

إن كان هناك مما سبق ما يشبه حالتك، فأطلق سراح نفسك. امنح نفسك الحق الذي به ولدت؛ الحق بأن تكون أنت (وتتقبل العواقب !). اسأل نفسك أين لا تسمح لنفسك بأن تكون حرّاً؛ وأطلق سراح ذاتك. تخلّ عن المهمة المستحيلة، وهي أن تحاول شرح نفسك للآخرين وهم مستاءون. أيّد نفسك وحقق في أن تكون أنت. تعلم أن تكون حازماً.

إن كنت تريد تسلق الجبال، فافعل ما يلزم لتسلق الجبال وتقبّل العواقب. إن كنت تريد أن تبقى في المنزل ولا تذهب إلى أي مكان، فأيّد حقك بأن تبقى في المنزل وتقبّل العواقب. فكل اختيار له عواقبه، لكن لديك الحق في أن تتخذ قراراتك الخاصة بغض النظر عما يقوله أي شخص. لا تسمح لأفكارك المغلوطة عما ينبغي ولا ينبغي (وفقاً لمن؟) أن تسلب منك حريتك. أيّد نفسك وحقق في أن تكون أنت. دافع عن نفسك وتعلم كيف لك أن تتعامل مع النقد الذي يلزم كونك أنت ويلازم عيش حياة حقيقية.

## التعامل مع النقد

حسناً، كيف لنا أن نتعامل مع النقد؟ وما النقد في الحقيقة؟ وفقاً لقاموس ويبستر، أن تنتقد هو: "أن تحكم على أو تناقش مزايا وعيوب...". إن فكرت بإمعان فيه، فستكتشف أن النقد في الأساس مجرد شخص يخبر شخصاً آخر عما يفكر بشأن موقف، أو حدث، أو شخص. لذا عندما ينتقدك أحد، فهو بالفعل يخبرك فقط بمعتقداته عن كيفية تفكيره بشأن ما ينبغي للأشياء أن تكون. فيما يمكنني رؤيته، ما نسميه نحن بالنقد هو مجرد رأي شخص آخر. وعندما لا تتفق آراؤهم مع آرائنا نسمي ذلك نقداً. ولكن في الأصل، ما يفعلونه هو مجرد إخبارنا بما يعتقدونه بشأن أمر ما. ما يقولونه ربما يكون حقيقياً وربما لا. وهذا كل ما في الأمر.

ولكن الطريقة التي نستجيب بها للنقد هي شيء مختلف تماماً!

هل أنت سعيد الآن؟

كنت دائمًا أجد أن التعامل مع النقد شاق للغاية، لذا قضيت الكثير من الوقت في اكتشاف ما هو النقد، وكيف نستجيب له. في بحثي، اكتشفت أنه عندما ينتقدك أحد، فهناك في الحقيقة ثلاث طرق فقط للاستجابة. إليك ما أعنيه.

دعنا نأخذ مثالًا بسيطًا. شخص ما قال لك: "أنت فيل". يمكنك أن تستجيب إلى هذه المقولة بثلاث طرق:

١. يمكنك أن تتفق مع ذلك: نعم، هذا صحيح. فلقد نظرت إلى نفسك، ويمكنك أن ترى أنه نعم، هذا حقيقي، أنت فيل. لذا، أنت لست متضايقًا بسبب هذه المقولة، لأنك واضح بشأن ما هو حقيقي بالنسبة لك.

٢. يمكنك أن تختلف مع ذلك: لا، هذا ليس صحيحًا. فلقد نظرت إلى نفسك بإمعان، وأنت متأكد أنك لست فيلًا. لذا، مرة أخرى، لست متضايقًا بسبب المقولة، لأنك واضح بشأن ما هو حقيقي بالنسبة لك. أنت تعرف أنك لست بفيل، فالأمر بهذه البساطة. وإن كان يريد أحد آخر أن يعتقد أنك فيل، حسنًا، فهذا شأنه هو.

٣. تصبح دفاعيًا وتشعر بأنك متضايق. فأن تصبح دفاعيًا وتشعر بالضيق هو دائمًا جرس إنذار، وهو الذي فعلًا يخبرك بأنك أنت نفسك غير واضح بشأن الأمر. فأنت لم تنظر حقًا في هذه المسألة، لذلك أنت نفسك غير متأكد إذا ما كنت فيلًا أو لا. لذا، عندما يقول أحد ما إنك فيل، تشعر بالضيق، وتصبح دفاعيًا ومنزعجًا وتستجيب بشعورك بأشياء أو قولها كـ... "كيف أمكنه أن يقول ذلك عني؟ لقد جرح مشاعري. هو لا يحبني. هو لا يفهم. كان ذلك فظًا". عندما تستجيب إلى النقد بهذه الطريقة، فهي علامة مؤكدة بأنك غير واضح بشأن ما هو حقيقي لك. لذا، استجابتك تخبرك أنك في حاجة إلى التحقيق في هذا النطاق من حياتك. في هذه الحالة، ستكون علامة أنك تحتاج إلى أن تلقي نظرة عن قرب على نفسك، وتكتشف ما إذا كنت بالفعل فيلًا أم لا. فبمجرد تحقيقك في المقولة، ستتوقف عن كونك دفاعيًا بشأنها،

لأنك ستعرف ما إذا كانت حقيقة لك أم لا. وبعدئذ، عندما يقول أحد ما إنك فيل، فلن تشعر إلا بالسلام، لأنك تعلم ما إذا كنت فيلاً بالفعل أم لا. فلا غموض هنا.

عندما نفهم أنه يمكننا أن نستجيب بالثلاث طرق هذه فقط؛ ولماذا، عندئذ نصبح أقل خوفاً من النقد. فنكتشف أن النقد في الحقيقة هبة؛ فرصة للنمو لأنه لو أننا مشوشون، فهو يعطينا الفرصة لنكون واضحين في نطاق آخر من حياتنا؛ نطاق لم نأخذ الوقت الكافي للتحقيق فيه. الآن يمكننا أن نكتشف ما هو حقيقي بالنسبة لنا. هذا الإدراك من الصعب أن يُقبل في البداية، لكن بمجرد أن تتعلم ذلك، فستكتشف أن النقد هو واحد من أفضل معلمينا (رغم أنه ربما ليس دائماً الأكثر لطفاً).

## الخوف من ارتكاب الأخطاء

على مر السنين، شيء آخر كانت أُمي تقوله لي مرات لا تعد ولا تحصى، وقد كان: "باربارا، لقد ارتكبتِ أخطاء كثيرة للغاية في حياتك". لسنين، أصبحت منزعة عندما كانت تقول ذلك. أولاً، لأنني لم أكن حازمة بما يكفي لأخبرها أن تبالي بشأنها هي، وثانياً لأنني لم أكن أعرف ما فكرت فعلاً به بشأن هذه المقولة. هل كان حقيقياً أنني ارتكبت العديد من الأخطاء؟ بعدئذ، ومع اكتسابي وسائل جديدة وبصيرة أعمق في نفسي، وفي التعامل مع الناس والنقد، وجدت أنني كنت مستعدة لأكتشف ما كانت أُمي بالفعل تقوله لي. أردت أن أكتشف إذا ما كان ذلك صحيحاً أم لا. حالما بدأت في النظر في المسألة بطريقة منهجية، وجدت أنه قبل أن يمكنني فعل أي شيء، كنت مضطرة لأن أوضح ما تعنيه كلمة "خطأ". وحالما سلطت ضوء البحث على كلمة "خطأ"، اكتشفت أن أُمي كانت تستخدم كلمة "خطأ" كطريقة لقول إنها لم تقبل اختياراتي أو أفعالي. لأن، ما الخطأ؟ يقول قاموس ويبستر إن الخطأ "هو زلة في فعل أو حكم". لكن وفقاً لمن؟ عندما يحدث خطأ في فعل أو حكم، يجب أن يكون متعلقاً في نظام ما عن الخطأ

هل أنت سعيد الآن؟

والصواب، أو متعلقًا بثمة قواعد ولوائح. هذا جعلني أدرك أنه من الواضح أن فكرة أُمي عن الخطأ كانت تركز على نظامها الاعتقادي وعلى أفكارها عما هو جيد وسيئ/صح وخطأ.

مزيد من التحقيق جعلني أدرك أنه في الواقع هناك فقط أفعال وعواقب لهذه الأفعال. وهذا كل ما في الأمر، في الواقع. ليس هناك شيء "خطأ". الخطأ، في الحقيقة مستحيل. فنحن نتخذ قرارات أو اختيارات وبعدها فعلنا أو فعلينا لها عاقبة أو عواقب. الكلمة "خطأ" تلعب دورها فقط عندما نتحدث عن تفسيرنا أو تقييمنا لحدث وعواقبه. فإن "أحببت" عواقب فعل معين، فربما تعتقد أنه كان اختيارًا جيدًا، وإن كرهت عواقب فعل معين، فربما تعتقد أنك قد ارتكبت خطأ. لا شيء أكثر من ذلك.

لذا، في حالة أُمي، اكتشفت أنها كرهت حقيقة أنني تظاهرت ضد حرب فيتنام، وانقطعت عن الكلية، وهربت من البيت، وسافرت حول العالم، وتعاظيت مخدرات، وأصبحت ثائرة على الثقافة الغالبة، واستقررت في بلد أجنبي، وأصبحت معلمة للماكروبيوتك، وبعدها تحولت إلى باحثة روحية، باحثة في الوعي ومعلمة له، ولم أتزوج بطبيب، ولم أستقر في ضواحي أمريكا. عندما فحصت ما كان يحدث، اكتشفت أن هذا كان تعريفها "لارتكاب الأخطاء". لذلك عندما قالت إنني ارتكبت أخطاء عديدة، بجانب الاهتمام بشئوني، فقد كانت بالفعل تقول لي (بالأحرى دون مهارة) بأنه من وجهة نظرها لم اختر ما يؤدي إلى ما تعتبره حياة جيدة. في رأيها، حياة جيدة هي أن أتزوج رجلًا، طبيبًا وهذا من المفضل، أو محاميًا وكان لديه مال، وبعدها أقضي بقية حياتي في بيت لطيف في ضواحي أمريكا. لذا، نعم، ففي عينيها، اختياراتي كانت "أخطاء". كانت تلك قصتها وأضحت تعيشها، بينما ذهبت أنا في طريقي البهيج، وكانت لديّ حياتي الخاصة السعيدة والمتعة جدًا!



في اعتباري لمفهوم "ارتكاب الأخطاء" هذا، بدأت في ملاحظة أن الكثير من الآخرين هم أيضًا خائفون من فكرة ارتكاب أخطاء. وبدأت أسأل نفسي لمَ ذلك؟ ما الذي في فكرة ارتكاب أخطاء يقذف الرعب في قلوبنا؟ عندما تكشفت المسألة لي، اكتشفت أنه بالنسبة لي، الخوف من ارتكاب الأخطاء كان يركز على فكرة أن الحياة شأن جاد، وبما أن الحياة شأن جاد لهذه الدرجة، فكان من الخطر ارتكاب ما يُسمى بالخطأ. ذهب تفكيري إلى شيء كهذا، حسنًا، إن ارتكبت خطأ، فستجد نفسك في موقف لن تستطيع أبدًا أن تخرج منه أو أنك ستكون أبله لبقية عمرك (أيًا كان ذلك يعني) أو أنك ستعاقب؛ ولم أكن بالفعل أعرف ما أعنيه بفكرة العقاب. الشيء الآخر الذي وصلته بفكرة ارتكاب خطأ كان فكرة أنني إن ارتكبت خطأ، فهي لعلامة مؤكدة أنني لم أكن على ما يُرام. أعتقد أن المنطق ذهب إلى شيء كهذا: إن كنت على ما يُرام، فإنك لا ترتكب أخطاء! لكن، مرة أخرى، كل هذه الأفكار غير المحقق فيها كانت على أساس فكرة أن هناك بعض الأفعال والفعاليات كانت صوابًا وبعضها الآخر خطأ. ذاك هو الذي أرجعني إلى... سؤال "وفقًا لمن؟". وعندما تصل إلى سؤال "وفقًا لمن"، تكتشف (مما يسبب لك راحة دائمة) أنه بأكمله أمر نسبي، وأن الخطأ يمكن تعريفه فقط من خلال سياق معين. بعبارة أخرى، يمكنك فقط أن تعتقد أنك ارتكبت خطأ، إذا اقتنعت بنظام الاعتقاد التعسفي (وكل أنظمة الاعتقاد تعسفية) والذي يقول إن هذا "خطأ" وذاك "صواب". عندما تسقط نظم الاعتقاد والأحكام التقديرية، فستكتشف أنه لا يوجد شيء يدعى "خطأ". ذلك فقط شيء غير محتمل. وكل ما بقي، كما قلت سابقًا، هو فعل وعاقبة. بعبارة أخرى، أنت تفعل شيئًا ما، وشيء ما آخر يحدث كنتيجة. وهذا كل ما في الأمر. وأعظم جزء في الموضوع كله أنه مهما يحدث، لدينا دائمًا الفرصة لننظر على ما يحدث ونتعلم. ذاك هو الجمال الحقيقي للحياة، حقيقة أنها تعرض علينا فرصًا لا حصر لها لنكتشف وننمو. وهذا ممتع (وليس شأنًا جادًا) أيضًا!



## رقم ٤

# تحقق من قصصك

السبب الرابع للتعاسة والمعاناة هو القصص المرعبة التي ترويها  
لنفسك حول الحياة والعالم.

هل سبق أن سببت لنفسك الذعر الشديد حول شيء ما لم يحدث مطلقًا؟ أو أصبت  
نفسك بحالة من الهلع حول شيء ما اعتقدت أنه قد يحدث يومًا، إلا أنه لم يحدث أبدًا؟  
أو أخبرت نفسك قصصًا حول النتائج السلبية المحتملة لأحداث في المستقبل البعيد؟ أو  
تصورت ما ستفعله إذا فقدت وظيفتك، أو أصبت بمرض عضال؟ أو نسجت قصصًا  
لأسوأ التوقعات، والتي كانت تعرض أمامك كأفلام الكوارث في هوليوود؟ حسنًا، إذا كنت  
قد فعلت ذلك، أو تفعله الآن، فمرحبًا بك في النادي! فأنت لست وحدك. فكما ترى، ربما  
يكون نادي القلق هو النادي الأكبر على سطح الكوكب. والجميع تقريبًا أعضاء به، على  
الأقل جميع من أعرفهم! بيد أنني سمعت بوجود بعض الحكماء الذين يبدو أنهم تركوا  
هذا النادي. ولكنهم قلة قليلة، كما أنهم متقاعدون للغاية.

وبالطبع، توجد مستويات مختلفة للعضوية بنادي القلق. فيوجد بعض الأعضاء  
الخبراء الذين يتمرنون يوميًا، بينما يستخدم الآخرون مهاراتهم في القلق في المناسبات  
الخاصة فقط. ولكن بصفة عامة، هذا النادي هو الأكثر استثنائية على الإطلاق، حيث  
إنه عبارة عن جمعية عديمة الفائدة كليًا، ولا تقدم النفع لأي شخص. فقط فكر في الأمر  
للحظة، ثم أعد النظر في حياتك. ألم تقل كثيرًا منذ خمس سنوات حيال الأشياء ذاتها  
التي تقلقك اليوم؟ ألم تكن تقلق بشأن صحتك، أو نقودك، أو أطفالك، أو علاقتك.  
وانظر إلى حالتك الآن. فأنت لا تزال هنا، وربما تقلقك الأشياء عينها؛ على الرغم من

هل أنت سعيد الآن؟

كل قلقك السابق! وماذا حدث؟ في الحقيقة، ربما لم يحدث الكثير، أليس كذلك؟ حسنًا، ربما كانت هناك بضع عشرات في الطريق هنا وهناك، ولكن ليس الكثير بخلاف ذلك. أما إذا كان قد حدث شيء "خطير" بالفعل، فمن شبه المؤكد أنك لم تكن تقلق بشأنه في المقام الأول. فمن المحتمل أنه كان شيئًا مختلفًا تمامًا، شيئًا لم تكن تتوقعه مطلقًا. ومع ذلك، فقد تمكنت من الوصول حيث أنت الآن، على الرغم من كل قلقك، والعشرات التي واجهتها في طريقك! لذلك، فالسؤال هو: هل قدم لك كل هذا القلق يد العون في أي شيء؟ هل جعل طريقك أكثر سهولة بأي شكل من الأشكال، منذ ذلك الحين، وحتى هذه اللحظة؟ والجواب الصادق لكل منّا هو النفي على الأرجح. الإجابة الصادقة هي أن القلق لم يجعل رحلة الحياة أسهل ولو بدرجة طفيفة. بل على العكس تمامًا، فكل ما يفعله هو أنه يضئنا دون داع! وأنا أعلم حقيقة ذلك قياسًا على المستوى الشخصي. عندما أفكر في كل العناء الذي كان يمكنني تفاديته، إذا لم أقلق إلى ذلك الحد! فقد قلقت، وقلقت وماذا حدث بعد ذلك؟ فقد مرت السنوات، وتقدمت في العمر، إلا أنني ما زلت هنا، كما أنني ما زلت بحالة جيدة إلى حد كبير.

## أيمكننا فقط أن نتوقف؟

لا، ذلك ليس بمقدورنا. ليس بهذه البساطة. فجميعنا نعلم أنه لا جدوى من أن نقول لأنفسنا أن نتوقف عن القلق. وإذا كان هناك أي تشابه بيننا، فمن المحتمل أنك قد حاولت مرارًا وتكرارًا أن تكف عن القلق، فقط لتكتشف أنه لا جدوى من ذلك. فنحن نقول لأنفسنا مرة تلو الأخرى أن نتوقف عن القلق، وبعد ذلك نستمر بالقلق! رغم أننا نعرف أن القلق سلبي، وغبي، ومرهق، كما أنه مضيعة تامة للوقت، بالإضافة إلى أنه لا يأتي من ورائه أي خير مطلقًا.

إذًا، فماذا يسعنا أن نفعل؟

هل من طريقة ناجحة للتوقف؟

من واقع خبرتي، هناك طريقة واحدة للتعامل مع القلق، وهي من خلال تسليط ضوء الحقيقة على الأشياء التي نقلق بشأنها. فبدلاً من كبت الأفكار التي تقلقنا، أو الهروب منها، اكتشفت أن الطريقة المثلى للتعامل مع هذه الأفكار هي فحصها، ومعرفة ما إذا كانت صحيحة. لماذا؟ لأنه إذا اكتشفنا أننا نقلق حيال أشياء ليست حقيقية تمامًا، فإن ذلك يجعل الاستمرار بالقلق بشأنها بالغ الصعوبة!

## تصورات القلق النمطية

ولكن لنلقي نظرة أولاً على بعض من مخاوفنا. فقد اكتشفت أننا جميعاً نقلق حيال الأشياء ذاتها إلى حد كبير، كما أننا نخير أنفسنا قصصاً متشابهة للغاية. ولا يوجد أي استثناءات؛ فجميعنا في نفس القارب. بالطبع توجد اختلافات في موضوعاتنا الأساسية، ولكننا في الأساس نقلق بشأن نفس الأشياء. وتعتبر الصحة واحدة من الهواجس الرئيسية لدينا. فنحن نقلق بشأن حياتنا في هذه الأجساد المادية، والحفاظ على استمرار الحياة المادية بهذه الأجساد، وحمايتها. فنحن نقلق حيال شعورنا، ومظهرنا. ونقلق حيال آلامنا، وأوجاعنا. ونقلق حيال التقدم بالعمر. وبعبارة أخرى، ترتبط الكثير من مخاوفنا -وربما تكون معظم مخاوفنا- بهذه الأجساد. وأحياناً عندما ينتابني القلق الشديد بشأن صحتي، أفكر أنه إذا لم يكن لدي هذا الجسد، لكان لا يوجد لدي أي شيء على الإطلاق للقلق بشأنه! فعدم وجود الجسد = عدم وجود القلق! ولكن بما أننا لدينا أجساد بالفعل، فيقلق معظمنا بشأنها.

كما نقلق أيضاً بشأن البقاء أثناء وجودنا في هذه الأجساد، ولذلك نقلق بشأن نقودنا، ووظائفنا، بالإضافة إلى الضمان المالي الخاص بنا. كما نقلق أيضاً حول كيفية تعايش أجسادنا مع الأجساد الأخرى وانسجامها معاً، ولذلك نقلق بشأن علاقاتنا، أو أن نصبح وحيدين.

ولكن بغض النظر عما يقلقنا، فسوف تجد عند فحصه أنه نوع من القصص المربعة التي نرويها لأنفسنا حول ما قد يحدث لحياتنا في هذا الجسد. وفيما يلي بعض السيناريوهات الرئيسية:

- إذا مرضت، فلن أتمكن من تدبر شئون حياتي.
- الحياة خطيرة، والعالم مكان مخيف.
- هناك شيء على غير ما يرام بي.
- يوجد شيء خاطئ بما أريد.
- أنا لست بخير.
- يجب أن أتحكم في كل شيء.

هل أنت سعيد الآن؟

- إذا حدث مكروه لطفلي، فسأدمر.
- إذا فعلت ما أريد، فهو لن يستلطفني/يحبني بعد الآن.
- سينتهي بي المآل وحيداً.
- سيحدث لي مكروه، وسأضطر للاعتماد على الآخرين.
- إذا هجرني شريكي، فسأصبح وحيداً.
- المرض، أو الشعور بالألم فيه ظلم. (فليس من العدل أن أعاني هكذا).
- بدون المال، لا يوجد نقود.
- قد تحدث مشكلة ما.
- وهكذا...

لنلق نظرة عن كثب على القليل من هذه التصورات التي نقلق بشأنها. وذلك لأنه عند النظر إليها عن قرب، نجد أنها في الواقع مجرد قصص مثيرة!

إذا مرضت، فلن أتمكن من تدبير شؤون حياتي.

يقلق الجميع تقريباً من الإصابة بالمرض، وعدم القدرة على إدارة شؤون حياتهم. فبالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يدفعهم أخف ألم، أو وجع، لحالة من الهياج، ومن ثم يتخيلون كل الأشياء المريعة التي سوف يجلبها المستقبل. فيرون السرطان، والعجز، والوحدة. كما يتخيلون أنفسهم وقد أصبحوا عبئاً على عائلاتهم، ثم ينتهي بهم المطاف بالاحتضار وحيدين في مستشفى ما... وهذه القصة طريقة رائعة لتقلق نفسك حد الإعياء.

الحياة خطيرة، والعالم مكان مخيف.

وهذه قصة أخرى من تلك القصص المثيرة التي نرويها لأنفسنا. وعلى الأرجح، فإننا تلقينا هذه القصة عن آبائنا، ولا تدخر وسائل الإعلام جهداً لتوثيق هذه القصة في أذهاننا! كما أننا أيضاً خبراء في توريث هذه القصة إلى أبنائنا (انظر جزء "هل تعد الحياة خطرة" بالفصل ١٠، للحصول على صورة مقربة أكثر عن هذه الفكرة).

دون شريك، سأصبح وحيداً.

هل تستمر في علاقة لا ترضيك خشية أن تكون وحيداً؟ هل تصيب نفسك بالإعياء بتلك القصة حول مدى الوحدة التي ستشعر بها، إذا تركت شريكك، أو تركك هو؟

هناك شيء خاطئ بما أريد.

وهذه قصة جيدة أخرى ربما ترويها لنفسك عندما تعجز عن شرح أو تبرير شخصيتك -أو خياراتك، وتصرفاتك- للأشخاص المقربين إليك.

هناك شيء على غير ما يرام بي.

وتلك دوامة مثيرة أخرى إلى جانب السابقة، والتي تسبب لنا حزنًا لا نهاية له!

يجب أن أتحكم في كل شيء.

وهذه قصة رائعة أخرى تسيطر على أذهان غالبيتنا، على الرغم من حقيقة أن كل شيء في الكون بأكمله يدور في فلكه على أكمل وجه، ودون أدنى تدخل منا! فلا عجب أننا نشعر بالجنون عندما نروي هذه القصة لأنفسنا، فنحن نطلب من أنفسنا أن نفعل المستحيل.

إذا كنت تومئ برأسك قائلاً نعم، يبدو الأمر وكأنه يتحدث عني، فما الخطوة التالية؟ في رأيي، تحقق من قصصك، ومخاوفك. سلط عليها ضوء الحقيقة، وانظر إذا كان لها أي أساس من الصحة. أتفق معك، ولكن كيف أفعل ذلك؟

## بايرون كيتي و The Work

يعتبر The Work لبايرون كيتي أفضل أداة حديثة أعرفها لتمحيص قصصك. ويتألف The Work من أربعة أسئلة بسيطة يمكن لأي منا استخدامها لفحص مخاوفه، وهمومه، وقصصه ومعرفة حقيقة صحتها، من عدمها.

والشيء الممتع بخصوص إجراء The Work هو أنه عند طرح الأسئلة الأربعة، ومعرفة الحقيقة الخاصة بك، تختفي الكثير من مخاوفك تمامًا. إنه مذهش. فبطريقة أو بأخرى، عندما تكتشف بنفسك أن واحدة من قصصك المخيفة ببساطة ليست حقيقية، فإنها تفقد سيطرتها السابقة عليك، ثم تتلاشى من تلقاء نفسها. وبهذا، فبدلاً من محاولة التوقف عن القلق، فأنت تتوقف عنه بالفعل.

هل أنت سعيد الآن؟

والشيء الممتع الآخر بخصوص The Work أنه نسخة حديثة حقًا من أساليب الاستقصاء التقليدية التي قد قام العديد من المعلمين الكبار بتدريسها على مر العصور. فالعديد من المعلمين قد نادوا بمعرفة الحقيقة، لأن الحقيقة وحدها هي التي ستحررنا. ولكن تتمثل المشكلة في أننا لا نعرف كيف نفعل ذلك. فنحن لا ندري كيف نكتشف الحقيقة الخاصة بنا. والآن، تقدم لنا بايرون كيتي أربعة أسئلة تتجاوز كل ذلك الالتباس وصولًا إلى صلب الموضوع، بسرعة، وفعالية. كما أنك لست بحاجة لأي تدريب خاص قبل الاستعانة بهذه الأسئلة. فيمكنك القيام بذلك بنفسك، أو مع شريكك، أو أصدقائك.

والأسئلة الأربعة التي أوردتها بايرون كيتي في The Work هي:

١. هل هذه هي الحقيقة؟
٢. هل يمكنك التأكد يقينًا أن هذه هي الحقيقة؟
٣. ما رد فعلك عند التفكير بهذه الفكرة؟
٤. من ستكون دون هذه الفكرة؟

ثم

التحوّل (النقيض التام للجملة الأصلية).

من كتاب Loving What Is لبايرون كيتي.

أ يبدو ذلك أسهل من أن يكون حقيقيًا؟ حسنًا، فلنجرّب الأسئلة الأربعة على إحدى الجمل السابقة، ولنرَ ماذا سيحدث. فلتكن الجملة الأولى:

إذا مرضت، فلن أتمكن من تدبر شؤون حياتي.

١. هل هذه هي الحقيقة؟ "حسنًا، هذا حقيقي في حالة إذا مرضت. فلن أتمكن من إدارة حياتي، حيث إنني لن أتمكن من الذهاب للعمل، وحينها كيف سيمكنني دفع الفواتير، وخلافه. سأفقد منزلي، وينتهي بي الأمر بالمعونات الاجتماعية، أو داخل إحدى المؤسسات".

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)



٢. هل يمكنك التأكد يقيناً أن هذه هي الحقيقة؟ "في الواقع، لا. لا يمكنني أن أتيقن من صحة ذلك. فقد مرضت قبل ذلك، وتمكنت من الاحتفاظ بوظيفتي. فقد أخذت إجازة مرضية، ثم شعرت بالتحسن، وسارت الأمور على ما يرام. وإذا مرضت حقاً، فعلى الأرجح سوف يساعدني أبنائي، أو والديّ، أو أصدقائي، كما توجد المساعدات التي تقدمها الجهات الحكومية أيضاً. ولذلك، فالآن لا يمكنني الجزم بأني لن أتمكن من إدارة شئون حياتي، إذا مرضت".

٣. ما رد فعلك عند التفكير بهذه الفكرة: إذا مرضت، فلن أتمكن من تدبر شئون حياتي؟ "تصيبني بشعور رهيب. حيث يفتابني القلق والضيق الشديدان، عندما أشعر أنني لست بصحة جيدة، ومن ثم، أشعر بأن وجودي يتوقف كلياً على شعوري بصحة جيدة. وأنه لأمر فظيع؛ حيث يجعلني أشعر بالتوتر، والخوف طوال الوقت".

٤. من ستكون بدون هذه الفكرة؟ من ستكون إذا لم تتمكن من التفكير بفكرة أنك إذا مرضت، فلن تتمكن من إدارة شئون حياتك...؟ "حسناً، سأكون أكثر سعادة، كما سأشعر بالمزيد من الارتياح. فلن أقلق كثيراً حيال مستقبلي، كما ستزداد متعتي بالحياة التي أحيها الآن كثيراً".

التحوّل. ما النقيض التام للجملة الأصلية؟ قد يكون: إذا مرضت، فسأتمكن من تدبّر الأمر. هل هذه الجملة على نفس درجة الصحة للجملة الأصلية الخاصة بك، أو أكثر صحة منها؟ "حسناً، يمكنني أن أرى أن هذه الجملة لها نفس درجة الصحة، أو أنها أكثر صحة من جملةتي الأصلية، حيث إنني في الحقيقة تمكنت من تدبّر أموري، عندما مرضت في السابق".

ثم ماذا بعد؟ إذا منحت نفسك فرصة إجراء هذه العملية بتأن شديد، وبانتباه، وتعقل، وأعطيت نفسك الوقت الكافي لدراسة كل سؤال، والإنصات لصوتك الداخلي، وإجاباتك الخاصة، فسوف تبدأ برؤية كيف أن أفكارك الخاصة، تتسبب لك في المعاناة. فسترى كم الألم الذي تسببه لك قصصك، لأنه عند تمحيصها، ستجد أنه لم يحدث أي شيء في الواقع. فأنت تقلق بشأن حلم، مجرد خيال! ففي القصة السابقة، على سبيل

هل أنت سعيد الآن؟

المثال، اكتشفت بنفسك أن الحقيقة هي أنك عندما مرضت قبل ذلك، سارت الأمور بشكل جيد، ولم يكن الأمر بالبشاعة التي تخيلتها. بعدئذ، نجد أن كلاً من السؤال الرابع "من ستكون بدون هذه الفكرة؟"، و"التحوّل" يتيحان لك اختبار شعور عدم التقيد الزائد بهاجس القلق الأصلي لديك. وعندها، تكتشف أن توقعاتك المخيفة المظلمة للمستقبل تتلاشى عند مواجهة ضوء الحقيقة، ومن ثم يمكنك الاسترخاء، والاستمتاع بهذه اللحظة الحالية.

فالحقيقة منعشة للغاية!

(للحصول على شرح مفصل للأسئلة الأربعة، وطريقة إجراء The Work، انظر كتابي بايرون كيتي: Loving What Is و I Need Your Love – Is That True?).

## غير سعيد الآن؟

إلى جانب هواجس القلق الخاصة بنا حول المستقبل، يوجد نوع آخر من القصص التي نرويها لأنفسنا، والتي تسبب لنا الكثير من الألم. وتدور هذه القصص حول ما يمنعنا من أن نكون سعداء في هذه اللحظة الحالية. قصص "لو كان"، والتي غالباً ما تكون كالتالي: "لو كان فقط ينصت إليّ، لأصبحت سعيداً. لو كانت الشمس مشرقة، لأصبحت سعيداً. لو كان ظهري لا يؤلّني، لأصبحت سعيداً. لو كانت نقودي في البنك أكثر قليلاً، لأصبحت سعيداً. لو كنت فقط حصلت على هذه الترقية، لأصبحت سعيداً، لو كان فقط يحبني، لأصبحت سعيداً...". وأنتم تعرفون الباقي.

وعندما تجد نفسك تروي قصصاً كهذه، فإنها فرصة رائعة أخرى لاستخدام الأسئلة الأربعة. بل يمكنك القيام بذلك على أنها لعبة، أو تمرين ممتع. ابدأ بتحديد القصص التي ترويها لنفسك عما يمنعك من الشعور بالسعادة في هذه اللحظة. أعلم أنني طرحت هذا السؤال من قبل، ولكن هذه المرة أريدك أن تكون محدداً للغاية، وقم بتدوين الأشياء التي تمنعك من الشعور بالسعادة في هذه اللحظة بدقة متناهية، وبعد ذلك، طبق الأسئلة الأربعة على تلك العبارات.

فكر ملياً بهذه الأشياء، ثم قم بتدوينها. ما الذي يمنعك من الشعور بالسعادة الآن؟ هل وظيفتك؟ هل مديرك في العمل؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما القصة؟ دونها.

هل صحتك؟ إذا كانت كذلك، فما القصة؟ هل علاقتك مع شريكك، أو أطفالك؟ إذا كان الأمر كذلك، فما القصة؟ هل الطقس؟ هل عمرك، أو شكلك، أو رصيدك في حساب البنك الخاص بك؟ ما الذي يمنعك من الشعور بالسعادة الآن على وجه التحديد؟ هل الوضع العالمي؟ هل صحة والدك؟ ماذا؟ حدد القصة، ثم اكتبها. وبعد ذلك، اطرح الأسئلة الأربعة حول كل عبارة من عباراتك.

ومن واقع خبرتي، عند طرح الأسئلة الأربعة، والتحري عما يحرمك الشعور بالسعادة في هذه اللحظة، عادة ما تنقش تلك القصص عند مواجهة ضوء الحقيقة. وعندما يحدث ذلك، تتجلى السعادة تلقائيًا. فليس عليك أن تفعل أي شيء في سبيل الوصول لسعادتك. ففي الحقيقة، ليس بإمكانك فعل أي شيء. فما تجده عوضًا عن ذلك، هو أنك سعيد فحسب، وذلك لأنك السعادة ذاتها. فالسعادة هي طبيعتك.

أنت لا ترى العالم كما يكون هو،  
ولكنك تراه كما تكون أنت.

## كون عقلي

نحن نحيا في كون عقلي، مما يعني أنها وحدها أفكارنا القادرة على أن تسلبنا سعادتنا في هذه اللحظة. فلا يقدر أي حدث، أو ظرف خارجي على ذلك، فلا يقوى على ذلك سوى قصة ما. ولكن من فضلك لا تسلّم بما أقول؛ واكتشف بنفسك إذا كان ذلك الادعاء الجذري صحيحًا.

وثمة طريقة واحدة للقيام بذلك، وهي تجربة ما أقترحه عليك. قم بتدوين كل الأشياء التي تسلبك سعادتك في هذه اللحظة، ثم ادرس قصصك. اكتشف الأشياء الحقيقية. فإذا ذهبت إلى معالج نفسي، فسوف يطلب منك أن تخبره عن قصصك. وإذا ذهبت إلى طبيب، فسيطلب منك أن تخبره قصصك. وإذا ذهبت لصديقك، فسيطلب منك أن تروي له قصصك. فالجميع يرغب في معرفة قصصك، ولكن أفضل المعلمين، والأصدقاء هم من يستطيعون مساعدتك على دراسة قصصك،

هل أنت سعيد الآن؟

وتصوراتك ومعرفة إذا ما كانت صحيحة، أم لا. ولذلك فاطرح الأسئلة الأربعة، وأطلق سراح ذاتك.

وعند الانتهاء من تدوين قصصك، وطرح الأسئلة الأربعة، تكون بذلك قد كشفت الوهم الخاص بك! الوهم الذي يحول بينك وبين سعادتك الآن. ولكن لماذا أقول ذلك؟ اسأل الأسئلة الأربعة، واكتشف بنفسك! اكتشف إذا كان هناك أي شيء في العالم أجمع يحول بينك وبين سعادتك في هذه اللحظة.

وأنا أعلم أن هذا الادعاء طموح للغاية، إلا أنه صحيح. فعند اتباع الإرشادات الواردة في هذا الكتاب، والقيام بفحص قصصك ودراستها، ستكتشف صحته بنفسك. فسوف تجد أنه لا بد أن تكون هناك دائماً قصة ما تحول بينك وبين سعادتك الآن. ولكن ما السبب وراء ذلك؟ السبب هو كما قلت للتو، فتحن نعيش في عالم عقلي. فيتم تحديد كل خبراتنا من خلال أفكارنا. ولا يحدث أي شيء خلاف ذلك، وتلك هي الأخبار الجيدة، حيث يعني ذلك أنه لا يوجد أي شيء مطلقاً يمكنه أن يمنعنا من أن نعيش حياة سعيدة الآن، عدا أفكارنا. وليس أي شيء آخر، فليس بمقدور أي حدث، أو ظرف خارجي فعل ذلك، فوحدها قصصنا، وتصوراتنا التي تقدر. ولكن فضلاً لا تسلّم بما أقوله؛ اكتشف بنفسك حقيقة صحة هذا الأمر.

## نوع ثالث من القصص

ثمة نوع آخر من القصص التي يمكنها أن تحجب سعادتك كالسحابة، وهو النوع السلبي من القصص التي تشمل التوقف عند الضغائن والأحقاد السابقة، واسترجاع الأوجاع الماضية مجدداً.

بغض النظر عن مقدار الألم الذي تسبب به شخص، أو شيء ما في الماضي، فإعادة سرد القصة في الوقت الحاضر، تجعل ذلك الأمر لا يزال مستمراً الآن، فهو لا يزال ما تختبره حالياً، في هذه اللحظة على وجه التحديد. فالتعاسة التي تشعر بها هي وليدة هذه اللحظة. تماماً كما نقلق حيال المستقبل، حيث نعيش هذه المعاناة الآن. فلا تزال كل خبراتنا تحدث هنا، وأثناء هذه اللحظة. فلا يوجد مكان آخر يمكنها الحدوث به، وذلك بكل تأكيد لأنه لا يوجد سوى الحاضر. فلا وجود لكل من الماضي والمستقبل؛ فهما محض أفكار في رؤوسنا، وتحدث تلك الأفكار الآن. ولذلك، فهما كانت قصصك، فإنها ما زالت

تحدث الآن هي الأخرى. وبالطبع ينطبق ذلك أيضًا على قصصنا الإيجابية، مثل: ذكرياتنا المفرحة، وتوقعاتنا السعيدة. فإنها أيضًا أفكار حالية؛ إنها خبراتنا الحاضرة كذلك. ولكن نظرًا لأن أفكارنا المفرحة، وتوقعاتنا المبهجة هي أفكار سعيدة، فلا حاجة لنا بدراستها، وفحصها! ولكن أثناء محاولة تصفية ذهنك، وإزالة الغيوم التي تحجب عنك خبرة فطرتك السعيدة، قد تحتاج إلى النظر في تأثير التوقف عند الأوجاع السابقة عليك الآن. فكيف يكون شعورك عندما تتوقف عند أوجاعك السابقة، وتعيش أسيرها، وكيف يؤثر ذلك على خياراتك، وتصرفاتك الحالية؟

ومن الطرق الجيدة للقيام بذلك، تناول ما يطلق عليه قصة حياتك بأكبر قدر ممكن من التفاصيل، وعندما تعثر على مناطق انزعاجك، قم بتدوينها. قم بتدوين قصص الأحداث التي تزعجك، ثم قم بتمحيصها من خلال الأسئلة الأربعة لبايرون كيتي. وانظر ماذا سيحدث!

## وماذا عن الذاكرة؟

لكن أين الذاكرة، ودورها من كل ذلك؟ وأنا أطرح هذا الأمر الآن، لأن رد فعلك لما أقوله قد يكون... لكنني أذكر... "عندما تركني، تدمرت تمامًا". أو "عندما سرقت مالي، شعرت بالغضب الشديد، حيث اضطررت للبدء من نقطة الصفر مجددًا". أو "عندما أشهرت شركتنا إفلاسها، كنت محبطًا جدًا، لدرجة أنني أصبت بانهايار عصبي". أو "عندما توفي والدي، بكيت لأسابيع".

عند النظر إلى تلك الجمل، نجد أنه من الممتع ملاحظة أن كل واحدة منها تتكون من شقين من المعلومات. فهناك ذكرانا الخاصة للأحداث الفعلية، أو ما يطلق عليه الحقائق، والتي تتضمن الجزء الأول من كل الجمل السابقة "هو تركني"، "هي سرقت نقودي"، "أشهرنا إفلاسنا"، "توفي والدي". فهذه حقائق. فتلک ذکرى أحداث، إنها أشياء حدثت بالفعل.

ولكن يوجد بعد ذلك الشق الثاني من كل جملة، أو ذكرى، وهو القصة التي نربطها نحن بالحدث. وهذا النوع من الذكريات هو تفسيراتنا للأشياء التي تحدث لنا. فتمثل قصصنا طريقتنا في شرح ما تعنيه هذه الأحداث لأنفسنا، وتستند كل قصة إلى معتقداتنا في الحياة. ولذلك فنحن نقول: "عندما تركني، تدمرت تمامًا".

هل أنت سعيد الآن؟

"عندما سرقت مالي، شعرت بالغضب الشديد، حيث اضطررت للبدء من نقطة الصفر مجددًا". و"عندما أشهرت شركتنا إفلاسها، كنت محبطًا جدًا لدرجة أنني أصبت بانهايار عصبي". أو "عندما توفي والدي، بكيت لأسابيع". ويمكننا أن نرى في كل حالة من الحالات السابقة أننا قد جمعنا بين الحدث، وتفسيرنا الخاص لذلك الحدث، ومن ثم خلاصنا إلى قصة ما.

– عندما تركني، تدمرت تمامًا. قد تستند هذه القصة إلى معتقدات مثل:

- إنه لأمر رهيب أن تكون وحيدًا.
- يجب أن يبقى الناس مع بعضهم بعضًا بعد الزواج.
- لا يمكنني أن أدير شئون حياتي بمفردي.
- أحتاج إلى حبه.

– عندما سرقت مالي، شعرت بالغضب الشديد، حيث اضطررت للبدء من نقطة الصفر مجددًا. قد تستند هذه القصة إلى معتقدات مثل:

- يجدر بالناس أن يكونوا صادقين. ( يجب ألا يسرق الناس ).
- ليس من العدل أن تضطر للبدء من نقطة الصفر مجددًا.
- لم يكن لها أي حق أن تأخذ أموالها.
- لم تكن سوى ساقطة جشعة تطمع في نقودي.

– عندما أشهرت شركتنا إفلاسها، كنت محبطًا جدًا لدرجة أنني أصبت بانهايار عصبي. قد تستند هذه القصة إلى معتقدات مثل:

- يجب ألا تفلس الشركات.
- الإفلاس شيء سيئ.
- من المستحيل أن تكون سعيدًا دون أمان مالي.
- أحتاج لنجاح شركتي كي أكون سعيدًا.

– عندما توفي والدي، بكيت لأسابيع. قد تستند هذه القصة إلى معتقدات مثل:

- كان يجدر بوالدي أن يعيش للأبد.
- الموت شيء قاس.
- لا يمكنني النجاح دون حب والدي ودعمه.
- كان يجب ألا يعاني والدي كثيرًا.

وبالنظر إلى أمثلة كالسابقة، يتضح أننا نقوم بربط وصف تفصيلي للأشياء التي تحدث لنا، استنادًا إلى معتقداتنا المتعلقة بالحياة. ومن ثم، فعندما نتذكر هذه الأحداث، يكون لها معنى محدد عندنا، بالإضافة إلى شحنة عاطفية محددة. وهذا شيء نقوم به طوال الوقت، طوال حياتنا. وأساسًا، لا ضير في القيام بذلك، إلا إذا كانت قصصنا تسبب لنا المعاناة، وتمنعنا من العيش حياة سعيدة.

وإذا كان الأمر كذلك، إذا كانت قصصنا، وذكرياتنا تسبب لنا الانزعاج والضيق والمعاناة، فقد يكون إلقاء نظرة أقرب على هذه القصص، بالإضافة إلى المعتقدات خلف تلك القصص، وتطبيق أسئلة بايرون كيتي عليها، فكرة جيدة.

التماهي مع أفكارنا يسبب لنا المعاناة.  
وليست هناك معاناة أخرى.

## أيمكن أن تؤثر بي الظروف الخارجية؟

عندما تشرع في تمحيص قصصك، وتدقيقها، ستجد أن كل حالة من الحالات تتكون من حدث، يليه تفسيرك الشخصي لذلك الحدث، على النحو المبين أعلاه. ولكن يتضح لنا في النهاية شيء آخر عندما نبدأ باستكشاف هذه المصطلحات، واللعب بها، وذلك الشيء هو أن وحدها أفكارنا القادرة على التأثير فينا. فكل الأحداث، مهما كانت، محايدة. فإنها لا تحمل أي معنى في ذاتها. وعلى الرغم من أن هذه الجملة قد تبدو ثورية، فإن تلك هي حقيقة الأمر.

فالحقيقة هي أن الأشياء تحدث فحسب. حيث إن خبراتنا عن الأحداث هي نتاج معتقداتنا، وتفسيراتنا لهذه الأشياء التي تحدث، وإذا ما كانت جيدة، أو سيئة، سعيدة أو حزينة، صحيحة أو خاطئة، وهكذا دواليك. وهذا هو كل ما نختبره. فكل ما نختبره هو تفسيرنا لمعنى هذه الأحداث. وهذا كل ما يمكنه أن يحدث. وتلك هي حياتنا؛ وذلك هو عالمنا. ولا يحدث أي شيء آخر خلاف ذلك. (ومن غير الممكن أن يحدث أي شيء آخر).

هل أنت سعيد الآن؟

وبهذا، فإذا اعتقدنا أن حدثًا ما سيئ، فتلك هي خبرتنا.

وإذا اعتقدنا أن حدثًا ما جيد، فتلك هي خبرتنا.

بل وأكثر من ذلك، فإذا اعتقدنا أن الأحداث الخارجية، والظروف، والأشخاص يمكنهم التأثير فينا، فسوف يفعلون! أعلم أن الأمر يزداد صعوبة، إلا أنه يشبه تأثير العلاج الوهمي. فإذا كنت تعتقد بأن حبة الدواء ستزيل آلام الصداع، فإنها ستفعل، حتى وإن كانت مجرد قرص من السكر! وينطبق هذا على كل الأشياء الأخرى في الحياة.

فأنت تحصل على ما تصدقه.

وبذلك نخلص إلى أن: يمكن للأحداث أن تؤثر بك، فقط إن اعتقدت أنت بقدرتها على ذلك! ولكن الحقيقة هي أنه لا يمكن لأي شيء التأثير بك، سوى أفكارك الخاصة! وأجد هذا الأمر غاية في الثورية، والدهشة، لدرجة أن انعكاساته ما زالت تخطب لبي... وفيما يلي ما استنتجته عن هذا الأمر:

وحده تفكيري بقدرة شيء ما على التأثير بي، هو الذي يمكنه التأثير بي!

وحده تفكيري بقدرة الآخرين على التأثير بي، هو الذي يمكنه التأثير بي!

وحده تفكيري بقدرة الطقس على التأثير بي، هو الذي يمكنه التأثير بي!

وحده تفكيري بقدرتك على التأثير بي، هو الذي يمكنه التأثير بي!

وحده تفكيري بقدرة جسدي على التأثير بي، هو الذي يمكنه التأثير بي!

وحده تفكيري بقدرة القوى الخارجية على التأثير بي، هو الذي يمكنه التأثير بي!

يمكن للأحداث التأثير بك، فقط إن اعتقدت بقدرتها على ذلك.

فأنت تحصل على ما تعتقده.

يبدو الأمر وكأننا مجموعة من السائرين نيامًا، ولا نرى ذلك! مجموعة من السائرين النائمين، حيث نعيش أسرى حلمنا الذي يكون فيه للأشخاص الآخرين، والأحداث، والأشياء، والظروف سلطة علينا، بينما هي في الحقيقة ليس لديها أدنى

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)



سلطة علينا! فهي محض كذبة جماعية صدقتها جميعاً، وإلى أن نستيقظ، فسوف نعاني تمامًا بالطريقة التي نعتقد أننا يجب أن نعاني بها! فكل شيء مضبوط تمامًا، وفي وقته المناسب، فالساحة محكمة تمامًا، كما أن الحلم واقعي للغاية... ولكن الحقيقة هي أنها ليست كذلك! فلا يوجد أي شيء حقيقي بخلاف أفكارك. (وحتى أفكارك ليست حقيقية؛ لأنه ما هي الأفكار؟ الأفكار هي مجرد أفكار. ولم يسبق لأي شخص قبل ذلك تحديد فكرة ما والتمركز حولها).

فالحقيقة هي أنك أنت كل ما هنالك، وأن أفكارك هي خبرتك بأكملها. وليس هناك أي شيء آخر خلاف ذلك. فإذا نَحَيْتَ الفكر جانبًا، فما الذي يتبقى لديك؟ ما الخبرة المتبقية؟ إنها فكرة محيرة للعقل.

وغندها فهمنا الأمر...

فمع نشأة الأفكار، ينشأ العالم.

ومع نشأة أفكارك، ينشأ عالمك.

وهذا كل ما في الأمر.

ولذلك، إذا كنت ترغب في الحرية المطلقة، والتي هي السعادة الحقيقية، أيقظ نفسك، وقم باللعب بهذه الأفكار، إلى أن تتوافق معك. وأنت وحدك القادر على فعل ذلك، فلا يمكن لشخص آخر أن يفعله بدلًا منك. وبمجرد حصولك عليها، لا يمكن لأي شخص آخر أن يسلبك إياها.

## إنه يستنزف طاقتي

في ضوء المعلومات السابقة، يمكننا أن نسأل أنفسنا كل أنواع الأسئلة الشيقة فيما يتعلق بمعتقداتنا السابقة. وإليك سؤالًا جيدًا: هل صحيح أن الآخرين يمكنهم استنزاف طاقتنا؟ وأطرح هذا السؤال تحديدًا، حيث تعتبر قصة أن أحدهم يستنزف الطاقة إحدى القصص الشعبية، التي كثيرًا ما أسمعها هنا، وهناك. حيث يقول الناس أشياء مثل: "يا له من مُستنزف للطاقة"، أو "لا أحب البقاء معها، فهي تستنزف طاقتي"، أو "تعتبر والدتي مُستنزفة حقيقية للطاقة"، أو "حقًا يصيبني البقاء معها بالإحباط". ولكن هل ذلك حقيقي؟ أيمن للآخرين أن يصيبونا بالإحباط، ويستنزفوا طاقتنا؟ وإذا كان ذلك صحيحًا، فكيف يقومون بذلك في الواقع؟ ما الآلية المتبعة؟ وعندما سألت سيدة أعرفها أن تشرح لي تلك الظاهرة، قامت برفع راحتها إلى رقبته، لكي توضح

هل أنت سعيد الآن؟

لي كيف يقوم مُستنزف الطاقة بوضع أنبوب استنزاف الطاقة الخاص به داخل رقبتهها تمامًا، ثم يبدأ بسحب طاقتها! وقد كان من الممتع رؤية ذلك! فإيا له من اعتقاد لتعتنقه! لا بد أنه يجعل الحياة تبدو خطيرة للغاية، فأنت لا تعلم متى ستقابل شخصًا يقوم بوضع أنبوب استنزاف الطاقة الخاص به داخلك، ثم يقوم بامتصاص طاقتك حتى تنضب تمامًا!

ولكن إذا لم يكن هناك أي شيء في استطاعته التأثير بنا سوى أفكارنا الخاصة، فكيف يكون ذلك ممكنًا؟ كيف يمكن لشخص ما أن يستنزف طاقتنا؟ وبالتالي، ما الذي يحدث تحديدًا عندما نقول إننا نشعر بأن طاقتنا نفدت عقب مقابلة شخص ما؟ فما الذي يمكنه فعلًا استنزاف طاقتنا، وإصابتنا بالشعور بالتعب سوى أفكارنا بخصوص شخص، أو موقف ما؟ أمر شيق، أليس كذلك؟

### السيدة المصابة بالتصلب المتعدد

وفيما يلي قصة أخرى: صديقتي دورثي في أواخر الخمسينات، وتعاني مرض التصلب المتعدد. كانت دورثي متزوجة فيما مضى، وهي الآن لديها طفلان كبيران، كما أنها أصبحت جدة. أما الآن، فأصبحت دورثي أسيرة لكرسي متحرك. فلا يمكنها النهوض بمفردها، أو المشي، أو الذهاب إلى المرحاض، أو ارتداء ملابسها، أو استخدام يديها (حتى لحمل كتاب لأكثر من بضع دقائق). وتعيش دورثي في جناح خاص، وتتلقى مساعدة من الخدمات الصحية الاجتماعية على مدار الساعة. حيث يأتي أحدهم ليساعدها على النهوض من الفراش، ثم يضعها على المرحاض، ثم يساعدها على الاغتسال، ثم يجعلها ترتدي ملابسها، ويضعها على كرسي متحرك. ويأتي آخر بالطعام، ويطعمها. ثم يأتي ثالث، ليساعدها على خلع ملابسها في المساء، ويعيدها مرة أخرى في الفراش. وفي بعض الأحيان، يأتي أحدهم ويصطحبها وهي على كرسيها المتحرك، للتنزه، أو لحضور مناسبة ما.

وفي ضوء ما سبق، يمكننا أن نسأل أنفسنا... أيمن لدورثي أن تحيا حياة سعيدة، أم أن حقيقة إصابتها بالتصلب المتعدد، وإعاقتها الناتجة عنه، تعني أنه لا يمكنها ذلك؟ إنها تتمتع بالضبط بالعقل/الوعي ذاته لدى أي شخص آخر. وإذا لم يكن هناك أي شيء بإمكانه التأثير على خبرتها، سوى أفكارها الخاصة... فما الذي يمنع دورثي من أن تحيا حياة سعيدة الآن؟

## كونت دي مونت كريستو

وماذا عن الكونت دي مونت كريستو، أو سجناء معتقل جوانتانامو؟ أيمنهم أن يعيشوا حياة سعيدة؟ وأنا أحب اختبار هذه المفاهيم مع ما نطلق عليه المواقف المتطرفة، وذلك لأنها إذا لم تصمد أمام المواقف المتطرفة، فلن تصمد أبدًا. ولكن، إذا كان العقل/الوعي هو كل شيء، فلا بد أن تصمد.

أتذكرون الكونت دي مونت كريستو؟ إنها تلك القصة الرائعة لألكسندر دumas حول إدموند دانتس الذي تم الإيقاع به، وسجنه زورًا بقصر إيف لمدة ١٤ عامًا، على سطح جزيرة منعزلة بالبحر المتوسط. ولكن ما السبب وراء شعبية هذه القصة، وروعيتها الشديدة؟ أهو لأننا جميعًا نتساءل عمّ قد نفعله إذا وجدنا أنفسنا في مثل هذا الموقف؟ الحبس الانفرادي بزنزانة لمدة ١٤ عامًا، ودون وجود أي شيء للقيام به! أيمن أن تعيش حياة سعيدة في هذه الظروف؟ وماذا عن أسرى معتقل جوانتانامو، أيمنهم أن يعيشوا حياة سعيدة؟

وكيف يمكن مقارنة هذا النوع من العزلة، بحكايات ميلارييا، ومعلمي التبت الكبار الآخرين الذين ذهبوا إلى الجبال طوعًا، واستغرقوا في التأمل لعقود، بمفردهم، وفي كهوف انفرادية، بمعزل تمامًا عن العالم؟ فهم أيضًا كانوا في عزلة، ولكن الفرق هنا بالطبع هو أنهم ذهبوا إلى هناك بكامل إرادتهم. فإنهم أرادوا أن ينعزلوا عن العالم، وعن الإلهاءات الخارجية. فبالنسبة لهم، الوحدة كانت فكرة سعيدة، بينما كانت الوحدة من وجهة نظر معظم السجناء فكرة تعيسة. ولكن بغض النظر عن الأفكار، فنحن لا نزال بصدد الوجود الانفرادي عينه. فنحن ما زلنا ننظر إلى أشخاص يفعلون الأشياء ذاتها، ولكنهم يمرون بتجارب مختلفة كليًا، وذلك لأنهم لديهم أفكار مختلفة عما تعنيه هذه الخبرات، والأحداث.

ويجب أن أعترف أنني أجد أنه من الرائع تأمل مواقف متطرفة كتلك المواقف، في ضوء سؤالاتنا الأساسية: ما الذي يحدد إذا ما كان الناس يعيشون حياة سعيدة، أم لا؟ ونظرًا لأننا نكتشف، عند فحص الأشياء، أن خبرة كل شخص تتحدد تمامًا، وكليًا من خلال أفكاره المتعلقة بما يحدث له، فإن هذا يجعلني أختتم قلبي مرارًا

هل أنت سعيد الآن؟

وتكرارًا بأن العقل/الوعي هو كل شيء. كما أنه العامل الفاصل فيما يتعلق بعيش حياة سعيدة!

إذا كان بوسعك أن تفكر إلى أن تشعر بالنعاسة،  
فبوسعك أن تلغي التفكير حتى تشعر بالسعادة.

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصريّة بجودة عالية  
على موقع جديد كتب بـ د ف

<https://jadidpdf.com>

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)

## رقم ٥

# اهتم بشئونك الخاصة

السبب الخامس للمعاناة والتعاسة  
هو اهتمامك بشئون الآخرين.

الاهتمام بشئون الناس هو طريقة أكيدة لجعل نفسك تغيثًا. ولهذا إن أردت أن تحيا حياة سعيدة، فإنني أوصيك بشدة أن تلقي نظرة فاحصة على هذه التقنية وتساءل نفسك من الذي تهتم بشئونه؟

لكن ما الذي أعنيه تحديدًا بـ"الاهتمام بشئون شخص آخر"؟ حسنًا عندما تهتم بشئونك أنت، فهذا يعني أنك تعتني بنفسك. تكون في مساحتك الخاصة، وتركز على ما يحدث داخلك، وما الجيد بالنسبة لك. وتحاول أن تتخذ أفضل القرارات الممكنة وتتخذ أفضل الإجراءات الممكنة بناءً على كل شيء تعرفه، وتشعر به، وتحبه.

أما عندما تهتم بشئون شخص آخر، فإنك تكون في مساحته، سواء أخبرته في سر أو بصوت مسموع في وجهه عن رأيك بما يجب عليه أن يشعر به و/أو يفكر به و/أو يفعله. حينما تفعل ذلك، فأنت تهتم بشئونه. والاهتمام بشأن شخص آخر هو ببساطة شديدة إغارة على مساحته، إلا إذا كان قد طلب تحديدًا مساعدتك أو رأيك. إذا، حاول أن تراقب نفسك خلال اليوم وتساءل نفسك: "من صاحب الشأن الذي أهتم به في الوقت الحالي؟ هل أهتم بشأني الخاص أم بشأن شخص آخر؟ لصالح من أقوم بإصدار الأحكام واتخاذ القرارات في الوقت الحالي؟ لصالح أم لصالح شخص آخر؟ ومن الذي أقلق عليه في الوقت الراهن؟ من الذي أفكر فيه، أو أضع له الخطط، أو أخاف عليه؟".

ربما ترغب في وضع هذا الكتاب جانبًا، وتساءل نفسك هذه الأسئلة في الحال. من

هل أنت سعيد الآن؟

الشخص الذي يشغل بالك في هذه اللحظة؟ من الذي تقلق عليه في الوقت الراهن؟ هل هو شريك حياتك، والداك، أصدقاؤك، أطفالك؟ وأي نوع من القلق هو؟ هل هو قلق ملموس وعملي، لأنك تقف مباشرة بجوار هذا الشخص، وهو في موقف حياة أو موت في هذه الدقيقة، وأنت الوحيد الذي يستطيع إنقاذه؟ (على الأرجح لا، لأنه كيف لك أن تتمكن من قراءة هذا الكتاب في الوقت ذاته؟) أم أنك تقوم بتوسيع نطاقك في مساحته وإصدار الأحكام والاقتراحات - في ذهنك الخاص - والتي ليست تخصك لتقوم بها؟

من الممتع أن تفكر في هذا. ومن الممتع أن تلاحظ كما لو أنك تمضي خلال يومك وتتفاعل مع أسرتك، وأصدقائك، وزملائك في العمل. إن هذا مفهوم جديد للعديد من الناس، لأنه شيء لا نتعلمه في المدرسة. ولذا فإن قليلاً من الناس يدركون حقاً ما يقومون به. لكن إذا أردت أن تحيا حياة سعيدة، فإن الوقت لتستيقظ وتصبح مدركاً لهذه التقنية هو الآن. المفتاح إلى تحرير نفسك والآخرين هو أن تبقى في المنزل وتهتم بشؤونك أنت. راقب ما تفعله وعندما تجد أنك تخرج من مساحتك الخاصة، اتخذ قراراً واعياً بأن تسحب أفكارك حول رأيك فيما ينبغي وما لا ينبغي على الناس الآخرين أن يفعلوه. وابق في المنزل مع نفسك!

## امتلاك حدود صحية

عندما تهتم بشؤونك، فإنها علامة على أنك تفهم ما يعنيه امتلاك حدود صحية. حينما نمتلك حدوداً صحية، فنحن نفهم أنه أنا أنا وأنت أنت، وأن كلاً منا لديه الحق في أن يكون هنا، وأن نكون ما نحن عليه. ما يعني أيضاً أن كلاً منا لديه الحق في القيام بالاختيارات بنفسه، ومن ثم في تجربة عواقب كل أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا. حالما نمتلك حدوداً صحية، فإننا نفهم هذا ونحترم حق كل شخص في أن يكون أو يفعل ما يشعر أنه مناسب له (ويجرب العواقب).

وكنتيجة لامتلاك حدود صحية، فنحن نحترم حقوق الناس الآخرين، ونتوقع أن يحترم الآخرون حقوقنا. هذا يعني أنه عندما نخبر شخصاً ما كيف يجب أن يفكر أو

يشعر، أو ما الذي يجب أن يقوله أو يفعله حينما لم يطلبوا نصيحتك على وجه الخصوص، فإنك لا تحترم حدودهم وحقوقهم في أن يكونوا أنفسهم. والعكس صحيح أيضًا. مما يعني أنه عندما يخبرك شخص ما كيف يجب أن تفكر، أو تشعر أو ما الذي يجب أن تقوله أو تفعله حينما لم تطلب نصيحتك على وجه الخصوص، فإنه لا يحترم حدودك وحقوقك في أن تكون أنت. في كلتا الحالتين، فهذه تعد أمثلة على انتهاكات الحدود والشعور بعدم الراحة عندما تحدث. وإذا فإن الاهتمام بشئونك يعني احترام الآخرين وعدم إخبارهم عما يفكرون فيه، أو يقولونه، أو يفعلونه إلا إذا طلبوا نصيحتك أو رأيك تحديدًا.

وحالما تشرع في فهم هذه الآلية وتبدأ في ملاحظة ما تفعله، فعلى الأرجح ستجد أنك في كثير من الأوقات تكون في كل مكان باستثناء وجودك في المنزل مع نفسك. إن كان هذا هو الحال، فلا تيأس. أن تصبح مدركًا لهذه الآلية في حد ذاته هو حافز قوي للتغيير. وسيحدث بصورة آلية، لأنه حينما تبدأ في رؤية ما تفعله، فإن ميلك الطبيعي سيسحب أفكارك واقتراحاتك حيال ما تراه جيدًا للآخرين. ميلك الطبيعي سيكون في أن تدعهم يقررون بأنفسهم. لأنه عندما تستفيق، سيصبح من الواضح أنك لا تستطيع أن تعرف ما الجيد لهم على أي حال. من خلال تجربتي، فإن التفكير في أنك تستطيع أن تعرف ما هو جيد للآخرين، لن يسبب شيئًا إلا الألم والمعاناة الشخصية.

إذا، كل ما بقي لنا هو السؤال: من صاحب الشأن الذي تهتم به؟ شئونهم أم شئونك؟

## من بالمنزل؟

هناك شيء آخر حول الاهتمام بشئون الآخرين، وهو عندما تكون خارجًا هناك تهتم بشأن شخص آخر، فمن يبقى في المنزل يهتم بشأنك؟

لقد استغرق الأمر مني عملاً داخليًا كثيرًا لأفهم هذه الآلية، لكن عندما فهمتها، وجدت أنها كانت ارتياحًا كبيرًا. وذلك لأنها حقًا تحرر وتنشط لتجلب لك السكينة لتفكر في شئونك، وتوقف استنزاف نفسك عقليًا وعاطفيًا بواسطة تدخلك في شئون الآخرين. لكنني أعترف، الأمر يحتاج إلى ممارسة لتتعلم أن تبقى في المنزل مع

هل أنت سعيد الآن؟

نفسك، لأن التدخل في شئون الآخرين يعد عادة عقلية سيئة. لقد اعتدت أن تقوم بها (أو على الأقل أنا اعتدت)، ولذا فعليك أن تراقب نفسك إن أردت أن تتخلص من هذه العادة وتوَبِّخ نفسك بشدة في كل مرة تقبض على نفسك متلبسًا بتدخلك في شأن شخص آخر. لكن مجددًا، الإدراك هو المفتاح.

## أن تكون شخصًا صالحًا

عندما حاولت أن أحل لماذا قضيت الكثير من الوقت والطاقة في الاهتمام بشئون الآخرين، اكتشفت أن الأمر يتعلق بالفكرة الخاطئة، وهي أن تكون "شخصًا صالحًا" يعني أن تقلق بشأن الآخرين، وتحاول أن تعتني بهم. لقد ظننت أنني لو كنت "محبة ولطيفة"، فهذا يعني أنه يجب علي القيام بكل شيء من الممكن أن أفعله لأجعل الآخرين سعداء. عندما كنت أفكر بهذا الشكل، كنت دائمًا أحاول "التنبؤ" بما يدور في ذهن زوجي أو أذهان أطفالي أو أذهان أصدقائي. وأنا متأكدة أن هذا جعل التواجد معي مسألة صعبة بالنسبة للآخرين! ولقد سببت لي طريقة التفكير هذه الكثير من القلق أيضًا، لأنه مهما حاولت جاهدة، فمن المستحيل أن أقوم بالأمر الصحيح!

هل أنت هكذا أيضًا؟

هل تشعر أنه يجب عليك أن تعرف ما الذي يفكر فيه كل شخص آخر، ويفعله، ويشعر به؟ أتشعر أنه إن أردت أن تكون شخصًا صالحًا، ينبغي عليك أن تتعامل مع كل موقف وتكتشف بالضبط ما الذي يريده كل شخص آخر! لكن كيف لك أن تقوم بذلك؟ أعني في الحقيقة أنه صعب بما يكفي لتكتشف فقط ما الذي تريده أنت، وما الذي تشعر به حيال نفسك، ناهيك عن الأشخاص الآخرين! أعني كيف لنا أن نعرف؟ كل ما أستطيع قوله هو أنني وجدت أن محاولة معرفة ما يريده الآخرون، طوال الوقت، كان ولا يزال كابوسًا حقيقيًا ومستحيلًا تمامًا. وما الذي يجلبه هذا لك؟ من خلال تجربتي، فإنه لن يجلب لك شيئًا، ولن يؤدي بك إلى أي مكان؛ كل ما يفعله هو إثارة غضب الناس. كثيرًا جدًا. وحينما تفكر في الأمر، فإن التدخل في



بشأن شخص آخر هو في الواقع مثل القول إنه لا يمتلك عقلاً خاصاً به، إنه لا يمتلك الذكاء الكافي ليهتم بنفسه، وهذا في الحقيقة مهين حقاً. لا أحب أن يعاملني الآخرون بهذه الطريقة، إذاً فما الذي يعطيني الحق أن أعامل الآخرين بهذه الطريقة؟ خاصة إذا كان شخصاً أحبه مثل شريك حياتي أو أطفالي. أما الآن وقد فهمت هذه الآلية، أرى حقاً مدى سخافة هذه الاعتقادات والسلوكيات. خصوصاً إذا أردنا أن نحيا حياة سعيدة منسجمة!

لكن الحقيقة هي، أن الكثير منا يهتمون بشئون الناس الآخرين أغلب الوقت، بدلاً من الاهتمام بشئونهم الخاصة. إنني بالطبع لست أقول إنه علينا أن نعاقب أنفسنا بقسوة، لأننا كنا نتصرف بطرق تسبب الانزعاج لأنفسنا وللآخرين. أنا فقط أقول إذا كنت تراقب نفسك وتفكر في هذه الآلية، فستصبح مدركاً لما تفعله. ومن ثم، فإن تفكيرك وسلوكك سيضبطان نفسيهما تلقائياً. الإدراك هو المفتاح، لأن تدخلك في شئون الآخرين هو فقط سلوك تلقائي لا واع تقع فيه، لأنك لم تتحقق من تفكيرك. وهذا صحيح، خاصة إن كنت "شخصاً يسعى لإرضاء الناس"!

## مراقبة عشوائية

إذاً في أثناء يومك، قم ببعض المراقبة العشوائية. توقّف واسأل نفسك: "من صاحب الشأن الذي أهتم به الآن؟ أنا في مساحتي الخاصة أم أنتي أغزو مساحة شخص آخر؟". وإذا كنت تعتقد أنك تعرف ما هو الأفضل لشخص آخر، فاسأل نفسك مجدداً، "أأستطيع حقاً أن أعرف ما الجيد له؟".

حالما تبدأ في رؤية ما الذي يجري، فسترى كيف يقع الآخرون أيضاً في هذه المصيدة. الآباء والأمهات، على سبيل المثال، هم حقاً عظماء في هذا؛ ويسببون الإزعاج للجميع. وبالطبع فليس من الصعب فهم كيف يمكن أن يعلق الوالدان في هذا النوع من السلوك. إنها مهمة الوالدين أن يعتنيا بأطفالهما عندما يكونون صغاراً، لكن حينما يكبر الابن، فإن الوالد الحكيم سيعطيه مساحة أكثر فأكثر وسيتدخل بشكل أقل فأقل في شأنه. هذا هي وسيلة الحكمة. وكلنا نعلم هذا في قلوبنا. أصحاب

هل أنت سعيد الآن؟

السلطة عمومًا والأجداد ومعلمو المدرسة هم أيضًا خبراء في التدخل في شئون الآخرين. لكن مجددًا، ليس من الصعب أن نفهم لماذا قد يتطور هذا السلوك باعتبار أدوارهم في المجتمع.

لكن إن رغبت أن تحيا حياة سعيدة، فمن الحكمة أن تتذكر:

- حرر كل شخص من عقلك
- احترم حق كل شخص في أن يقرر بنفسه
- اترك الناس يفعلون ما يريدون (ويجربون العواقب)
- لا تكن متعلقًا بما يقوله الآخرون أو ما يقررون فعله
- لا تكن مُتملِّكًا للأشخاص أو الأشياء
- توقّف عن محاولة جعل الآخرين يحبون أو يكرهون الذي تحبه أو تكرهه
- اجلب بنفسك السكينة لنفسك
- ابق في مساحتك الخاصة

خلاصة القول، اهتم بشئوك!

## ماذا عن الوالدين والأبناء؟

لكك تقول، ماذا عن الوالدين اللذين يريدان حماية أبنائهما؟ ماذا عن الوالدين اللذين يريدان إنقاذ أطفالهما من المتاعب والمصاعب؛ واللذين يعتقدان أنهما أنفسهما قد عانا منها؟ ما الذي يحدث هنا؟ بالتأكيد كما قلت سابقًا، إنها مهمة الوالدين أن يحبا وينفقا على أبنائهما ويمتعا بهما الطعام، والملبس، والملجأ، ويعلماهما أن يتقدما في العالم بأفضل القدرات لديهم، لأن هذا ما نفعله كوالدين. هذه هي الطريقة لأن تكون والدًا. ولكن لحماية الأبناء من المعاناة، نحتاج لأن نسأل أنفسنا إن كان من الممكن لإنسان واحد أن يحمي إنسانًا آخر من المعاناة؟ نحتاج لأن نسأل أنفسنا إن كان من الممكن لأي شخص أن يمنع شخصًا آخر من مواجهة مسار قدره، حيث إن حياته يحياها بواسطة نفسه. وبما أن الحياة يمكن فقط أن تحيا بواسطة النفس التي

تعيشها، كيف يمكن لأي شخص أن يمنع نفسًا أخرى من رؤية وتجربة ما تراه وتجربه؟ إن كل شخص يرى كل تجربة من خلال عينه. وحتى الوالدان لا يستطيعان معرفة ما يجربه الآخر، مطلقًا. حتى وإن كان هذا الآخر هو ابنهم؛ لأن هذه أيضًا هي طريقة سير الأمور. فبالرغم من رباط المحبة والألفة بين الوالد والطفل، فإننا ما زلنا لا نستطيع معرفة ما الذي يراه الآخر، أو يشعر به أو يلمسه أو يعيشه. إذاً كيف يمكننا معرفة ما هو الجيد للآخر؟

واليك سؤالاً آخر. الوالدان غالبًا ما يقولان إنهما لا يريدان أن يرتكب أبناؤهما نفس الأخطاء التي ارتكبوها. لكننا نحتاج أن نتساءل عن هذه الفكرة أيضًا. أولاً وقبل كل شيء، هل من الممكن ارتكاب الأخطاء؟ كما قلت في الفصل ٢، لا يوجد شيء اسمه خطأ. هناك فقط أفعال وعواقب لهذه الأفعال. الخطأ هو في الواقع مجرد تفسير سلبي لشخص ما حول فعل وعاقبته. لذا فإن لم يعجبك ما يحدث، فهو خطأ إذاً. وإن أعجبك ما يحدث، فإنه حينها يعد خيارًا جيدًا. هذا ما يحدث ليس إلا.

فلماذا إذاً نريد أن نوقف أبناءنا عن فعل وتجربة عواقب أفعالهم؟ وإلا فكيف يمكنهم أن يتعلموا؟ ما الشيء الآخر للقيام به في الحياة، سوى فعل ورؤية العواقب؟ عندما يحدث هذا، فإن القلب ينمو بالحكمة، ليست هناك وسيلة أخرى. كيف أتت إليك حكمتك؟ هل ورثتها أم أنها كانت هبة الحياة بنفسها؟ هل كانت رؤيتك وتجربتك الخاصة هما اللتان أحضرتا الحكمة لك؟ وهل تريد أن تحرم إنسانًا آخر من هذه التجربة القيمة؛ خاصة أبناءك؟

وحتى إن كنت تريد أن تمنع أبناءك من عيش حياتهم، ستجد أنه من المستحيل أن تفعل. محاولة منع الأبناء من العيش والفعل هي مثل محاولة إيقاف الريح. إنه فقط لن يحدث، لحسن الحظ لنا جميعًا. ولحسن الحظ لنا جميعًا، فإن طريقة سير الأمور هي أن كل شخص لديه نصيبه الكامل من هذا الشيء الذي يُسمى الحياة؛ في أي مظهر تأتي إلينا. ولا شيء يستطيع منع الحياة من أن يعيشها كل منا. ولحسن الحظ هذه هي طريقة سير الأمور. بغض النظر عن مدى محاولة الناس التدخل!

هل أنت سعيد الآن؟

## معرفة ما الأفضل

وبالنسبة لمعرفة ما الأفضل؛ من نحن لنحكم على أي حال؟ من نحن لنعرف ما المناسب أو غير المناسب لإنسان آخر؟ حتى إن كان هذا الإنسان هو ابنك؟ أو خاصة إذا كان هذا الإنسان هو ابنك... معرفة ما الأفضل يعد قطعاً اهتماماً بشؤون شخص آخر! معرفة ما الأفضل يعد تدخلاً. إذًا، فعندما تشعر أنك تعرف ما الأفضل، اسأل نفسك: كيف بمقدورك معرفة ما الأفضل؟ أليس لديك هبة التنبؤ؟ أتستطيع رؤية نهاية كل شيء؟

فهم هذا لا يعني أنه ليس في استطاعتنا أن نكون موجودين من أجل أبنائنا، ووالدينا، والأشخاص الآخرين. فهم هذا لا يعني أنه ليس بمقدورنا أن نكون داعمين ومحبين، لكن هذا ليس مثل التدخل. يمكننا أن نكون موجودين إذا كان هذا ما يريده الشخص الآخر، ويمكننا أن نتكلم بصدق إن طلب منا شخص ما هذا. عندما تكون مهتمًا، ستفهم الإشارات وبعدها فإن التحدث بصدق سيكون مثل هذا:

- أستطيع أن أفهم أنك ربما تريد أن تقوم بهذا؛ ومن خلال تجربتي وجدت...
- أعلم أن ذلك يبدو مرهقًا ومن خلال تجربتي...
- جربها وانظر ماذا يحدث...
- عندما كنت في موقف مشابه، فهذا ما فعلته...
- قد يكون هذا جيدًا لك، لا أدري.
- من خلال تجربتي، القيام بشيء مثل هذا سيقود إلى... لكن جرب ذلك وانظر ماذا يحدث...
- لم ينجح الأمر معي، لكنه ربما ينجح معك.
- يبدو هذا ممتعًا ولا أعتقد أنني سأقوم بذلك لأنه...
- لا أظن أنني سأحب ذلك، لكن إن كنت تراه صائبًا بالنسبة لك...

## من يعرف ما الجيد أو السيئ؟

التحدث عن الحكم على ما هو الأفضل يذكرني بالقصة الرائعة في أحد كتب ستيف هاجن حيث تدور القصة حول المزارع الصيني الذي هرب حصانه (وعندما جاءه جاره

ليواسيه قال المزارع: "من يعرف ما الجيد أو السيئ؟". وعندما عاد حصانه في اليوم التالي مع قطيع من الأحصنة تتبعه، جاء جاره الأحقق ليهنئه على حظه السعيد.

قال المزارع: "من يعرف ما الجيد أو السيئ؟".

وبعدها، عندما كُسِرَتْ ساق ابن المزارع وهو يحاول أن يركب واحدًا من الأحصنة الجديدة، جاء الجار الأحقق ليواسيه مجددًا.

قال المزارع: "من يعرف ما الجيد أو السيئ؟".

وعندما مر الجيش، ليقوم بالتجنيد الإجباري للرجال من أجل الحرب، تفاضوا عن ابن المزارع بسبب ساقه المكسورة. وحينما أتاه الرجل الأحقق ليهنئه على بقاء ابنه، قال المزارع مجددًا، "من يعرف هو الجيد أو السيئ؟".

وهلّم جرًا!

### تعليم حقيقتك

من خلال تجربتي، فإن الوالدين يعلمان أبناءهما حقائقهما طوال الوقت. هذه هي طريقة سير الأمور فحسب وهي تحدث بشكل تلقائي. ليس هناك توقف لهذا أو تدخل فيه أو تقليل منه. لا يمكنك أن تقول شيئًا وتفعل شيئًا آخر، وتتوقع أن يسمع أبنائك كلامك ولا يرون أفعالك، لأن الأبناء يرون. إنهم يرونك ويرون تصرفك، وهذا هو درس الحياة الذي تعطيه لهم طوال الوقت. فلا يوجد شيء آخر ممكن في التفاعل بين الوالد والابن. هذه هي حقيقة الأمر.

نصيحتي الفضلى: عامل أبنائك على أنهم أفضل أصدقائك. وكلما كبروا، استمع لهم. اربح لهم فيما يريدونه هم. ساعدهم ليذكروا أحلامهم. اسجنهم وسوف يهربون، حررهم وربما يبقون بالقرب منك.

عامل أبنائك على أنهم أفضل أصدقائك.

وارغب لهم فيما يريدونه هم.

هل أنت سعيد الآن؟

حكمتك أنت إليك كهدية من الحياة نفسها. وهذه هي الحياة في منتهى طيبتها، لأن الحكمة، إن فكرت فيها، دائماً طيبة. الحكمة، إن فكرت فيها، هي دائماً الطريقة اللطيفة. الحكمة، إن فكرت فيها، دائماً ما تحرر الناس. ولهذا نسميها حكمة! وهذا هو السبب عندما تبقى في المنزل مع نفسك -وتهتم بشئونك- فإن حكمتك سترسم لك كل الأشياء. اجهد نفسك وستسقط (تفشّل). ابق في المنزل، وسيأتي العالم بأسره إليك. هذه أيضاً هي طريقة سير الأمور. ستقول إن نعمة سلامة العقل هي معرفة ذلك. معرفة من أنت وما الحياة؛ والبقاء في شئونك.

### قصيدة للبقاء في المنزل

إذا فاذهب إلى أي مكان تريد، لكن ابق في المنزل مع نفسك. كن أي شخص تريده، لكن ابق في المنزل مع نفسك. جرب أي شيء تريده، لكن ابق في المنزل مع نفسك. هناك طريقة لتسهيل الأمر، البساطة، والتي أخذت مني عمراً لاكتشفها وأتعلّمها وأجربها. هناك سحر هنا، وهو يفوق الفهم، وحلاوة تفوق الشرح. ابق في المنزل مع نفسك، وربما مثلي، ستجد هذا السحر وتكون مرتاحاً مع الحياة، ربما لأول مرة في حياتك.

هذه هي حلاوة الأمر. أطلق عليه أن تكون أفضل صديق لك. أطلق عليه أن تكون موجوداً لأجل نفسك. أطلق عليه الاهتمام بشئونك. أطلق عليه السلام. لكن أيّا كان ما ستطلقه عليه، فعندما تقوم به، سيصبح كل شخص صديقاً لك، بمن فيهم أنت.

رقم ٦

## اتبع شغفك وتقبّل العواقب

السبب السادس للمعاناة والتعاسة هو  
أنك لا تفعل ما تريده  
لا اعتقادك بأنه لن ينال رضا الناس.

لماذا لا نفعل ما نريد؟ لماذا لا نتبع شغفنا وإنما بدلاً من ذلك نسمح لأنفسنا بفعل كل الأشياء التي نعلم في أعماق أعماقتنا أننا لا نريد حقاً فعلها؟ هل هو المال أم النفس أم الغرور الذي يمنعنا من اتباع أحلامنا؟ أم أنه بكل بساطة الخوف من ألا تنال رضا الآخرين؟ وهناك بعض الناس الذين لا يعرفون ما ترغب به قلوبهم، ومن ثم فهم يسيرون أو ينحرفون مع تيار الحياة، وهذا أمر بالطبع لا بأس به تماماً. ولكن ليس هذا هو في الحقيقة ما أريد استجلاء أمره في هذا الفصل. وإنما أود أن أستكشف سبب أن العديد منا يجد صعوبة في اتباع هواه الداخلي العميق ورغبته القلبية.

ولذلك فإذا كنت تعرف ما يريده قلبك ولا تتبعه، فالسؤال هو لماذا لا يحدث ذلك؟ ولماذا أتحدث عن هذا في كتاب عن عيش حياة سعيدة؟ تحدثت عن هذا الأمر، لأن خبرتي تقول بأن الحياة السعيدة الكاملة هي تلك الحياة التي تتبع أعماق ما لدينا من مشاعر ومن رغبات في قلوبنا. فالتقدم على الطرق التي لم يتم اختيارها لا يؤدي ببساطة إلى عيش حياة سعيدة.

هل أنت سعيد الآن؟

إذا وجد أي شيء من صدى في نفسك، فلربما تكون فكرة جيدة أن تستكشف هذا السؤال بشكل كامل، وأن تتحدث مع نفسك بشكل أعمق، خاصة إذا كنت تشعر بأن لديك أحلامًا. ولربما يكون الأمر شيقًا في هذا السياق أن تبدأ بسؤال نفسك عن كيف ومتى اكتشفت أنك لا تتبع نفسك بشكل كامل؟ ما الذي أدى إلى ذلك؟ هل حدث لك شيء دراماتيكي، أم أنك فقط استيقظت ذات صباح وأدركت أنك كنت تقوم باختيارات بائسة، وأنت لا تتبع رغبات قلبك الدفينة؟ هل سبق أن فكرت في لحظة صادقة مع النفس ورأيت خياراتك، وكيف أن القوة الدافعة بحياتك تحركك نحو اتجاهات لا تعكس حقًا شخصيتك الحقيقية؟ وهل كنت تسمح لذلك بالحدوث بما لا يتفق مع تقديرك؟ وما السبب في هذا الإدراك؟ هل كان السبب قرب الأجل؟ أم كان السبب مرضًا مفاجئًا؟ أم تغيرًا في الحظ؟ أم فقد حبيبًا؟ أم نهاية علاقة؟ أم خسارة وظيفة؟ أم الانتقال إلى مكان جديد؟ أم كان السبب فقط هو الشعور بأنه قد حان الوقت لإمعان النظر في حياتك وإجراء كشف حساب لها؟ وهل أدى ذلك إلى أنك وجدت نفسك تجلس في كرسي وتحقق في الشباك مع إحساس مرير بالندم في فمك؟

وبشكل واضح إذا كان هذا هو ما حدث لك، فلربما لا يكون ذلك اكتشافًا سارًا. ولكن من الأفضل كما أعتقد أن نتيقظ عاجلاً لا آجلاً. وكل ما كتبت عنه في هذا الكتاب هو عن كيفية عيش حياة أكثر إدراكًا. وتعد رؤية حقيقة موقفك دائمًا مكانًا جيدًا للبدء. وذلك لأن رؤية الحقيقة وصدقنا مع أنفسنا حول ما نراه يمكن أن يساعدنا على صنع قرارات واختيارات أفضل في اللحظة الحالية.

## وطأة المال ووطأة البقاء

عندما نكون في صراع مع أنفسنا، وعندما يتعلق الأمر باتباع شغفنا في الحياة -سواء كان ذلك في اختيار التعليم أو الوظيفة أو المهنة أو الشراكة أو طريق ما في الحياة- فهناك أسباب عديدة لذلك. وأول هذه الأسباب وأوضحها هو ذلك السؤال المتعلق بالبقاء وبكسب المال. ومن ثم، فلربما نعتقد أن الكثير منا لا يمكنه بكل بساطة أن يسير وراء أحلامه ويتبعها، فيجب علينا أن نكتسب قوتنا. فالعديد منا لديه مسئوليات كأسرة يعولها وأطفال يهتم بشأنهم. ولكن ما زالت هناك معضلات. وهناك بعض الأمثلة عما أتحدث عنه.

<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)



## المدير الشاب ورجل الأسرة

مايكل رجل مجد في منتصف الثلاثينات من عمره. وهو رجل ذكي وموهوب. ولديه الآن وظيفة بأجر جيد في شركة كبيرة، وتوقعاته لصنع مستقبل مهني في هذه الصناعة كبيرة جدًا. حيث يمكنه بكل سهولة أن يسير في هذا الطريق قدمًا، وأن يصبح أكبر مدير لو أراد ذلك. وهو متزوج وزوجته على وشك وضع ولدهما الثاني. وهما سعيدان جدًا، واشترىا لتوهما منزلًا أكبر في منطقة أجمل. والأمر الآن هو أن هذا الرجل هائم بالموسيقى. فهو يحبها ويحب الذهاب إلى الحفلات وشراء أحدث الإصدارات، ويعرف الكثير عن صناعة الموسيقى، وحلمه أن يصبح منتجًا موسيقيًا. ولكن ليس لديه السبل أو الفرص الوظيفية التي تمكنه من السير في هذا الاتجاه الذي يرغب به الآن. فماذا عليه أن يفعل؟ فلا يمكنه أن يترك وظيفته في الشركة التي يعمل بها، لأن لديه مسئوليات. فهو يحتاج للمال من أجل المنزل الجديد، ومن أجل الطفل الثاني المنتظر قدومه. وبالطبع لم يجبره أي شخص على فعل هذا. فقد اشترى المنزل الجديد، وأراد أن يعول أسرته، لأن هذا هو تصوره للحياة الجيدة. ولكن ماذا عن حلمه بأن يصبح منتجًا موسيقيًا؟ كيف يؤدي التزاماته وفي الوقت نفسه يحقق أحلامه؟ بسبب هذه الاهتمامات والرغبات المتعارضة، فإنه يشعر أحيانًا بأنه محاصر. فلا يمكنه أن يترك وظيفته الحالية ويسير وراء حلمه. أم يمكنه ذلك؟

## الأم العاملة التي تحولت إلى معالجة

سونجا امرأة في منتصف الأربعينات، وتعمل لدى الحكومة منذ عشرين سنة. ووظيفتها المكتبية المريحة جيدة الأجر، ولديها نظام تأمين ونظام معاشات جيد. ولديها ولدان في نهاية مرحلة المراهقة وزوج يعمل مهندسًا. ويعيشون في منزل جميل في أطراف المدينة، ويدخرون لشراء بيت صيفي. ولقد أصبحت سونجا في السنتين الماضيتين تهتم أكثر وأكثر بالمعالجة البديلة، وتذهب إلى العديد من الدروس والمحاضرات عن فن المعالجة.

هل أنت سعيد الآن؟

كما بدأت أيضًا في ممارسة اليوجا، وتناول أطعمة أكثر صحية. واكتشفت مؤخرًا أن لديها موهبة في التدليك العلاجي، وتريد الآن أن تبدأ في ممارسة ما تعلمته. هل يفترض بها أن تترك وظيفتها الحكومية المريحة وتفتح عيادة التدليك الخاصة بها؟ ماذا إذا لم يوافق زوجها على ذلك؟ كيف يمكن لذلك أن يؤثر على الوضع المالي لأسرتها، وعلى خططهم لشراء البيت الصيفي؟ ماذا سيقول أصدقاؤها وأسررتها؟ هل يمكن لسونجا أن تحقق حلمها وفي الوقت نفسه تؤدي ما عليها من مسؤوليات؟ بسبب هذه الاهتمامات والرغبات المتعارضة تشعر أحيانًا بأنها محاصرة. فلا يمكنها أن تتخلى عن وظيفتها الحالية وتسير وراء حلمها. أم يمكنها ذلك؟

كيف أصبح أكثر إدراكًا في موقف كهذا؟ وكيف نفهم بشكل أفضل الآليات وراء رغباتنا التي تبدو متعارضة؟

## هل نملك الخيار؟

بداية، هل نملك الخيار؟

عندما نحلل ما نفعله في مواقف كالتي سبق ذكرها، فمن أول الأشياء التي تطرأ بعقولنا غالبًا ما يكون سؤالًا يتعلق بأسلوب الحياة والقيم. ويعتمد أسلوب حياتنا وقيمنا على أمور كثيرة؛ على المجتمع الذي نعيش فيه، وعلى ثقافتنا، وعلى خلفيتنا، وعلى تعليمنا، وعلى ديننا، على سبيل المثال لا الحصر.

والشيء الذي يطرأ في عقولنا بعد ذلك هو سؤال يتعلق بالأولويات. ونزن دائمًا خياراتنا، لأنه سواء كنا مدركين ما نفعله حقًا أم لا، فنحن نعلم أن كل شيء له ثمن وأنه لا شيء بدون مقابل.

ولذلك، فلربما نرغب في التفكير في الآتي:

١. هل هناك تعارض بين ثقافتك وخلفيتك ودينك وآمال أسرتك وأحلامك؟ وقد يجيب العديد منا بنعم. وإذا كان هذا هو الوضع، فما اختياراتك؟ وبمعنى آخر ما ضريبة هذه الاختيارات التي قد ترفضها ثقافتك ودينك وأسرتك؟ وسيكون

هناك فرق كبير وواضح على سبيل المثال بين موقف المرأة واختياراتها في أفغانستان وموقفها واختياراتها في إسكندنافيا.

٢. هل هو سؤال يتعلق بالبقاء الجوهري؟ هل هناك تعارض بين شغفك وبقائك الجوهري؟ وربما تكون إجابة العديد في الغرب بلا. وذلك لأن البقاء الجوهري لمعظم الناس في الغرب ليس هو القضية. فالعديد منا لديه سقف يظله، وطعام على مائدته. ولذلك فتحن نهتم أكثر بعيش حياة سعيدة ومتكاملة.

٢. هل نحن بحاجة إلى راحة مادية لعيش حياة سعيدة ومتكاملة؟ وتعد هذه أيضًا قضية معقدة، والإجابة عن هذا السؤال ستختلف بالطبع من شخص إلى شخص، ومن ثقافة إلى ثقافة. فيعتبر بعض الناس الراحة المادية هي كل السعادة، بينما يمكن أن يعتبرها آخرون أقل أهمية، ولكن هنا في طبيعة الحياة على الأرض يوجد مستوى معين تكون فيه الممتلكات المادية أمرًا مطلوبًا من أجل البقاء. لكن يمكن بكل وضوح لمشاعرنا تجاه الراحة المادية التي نعتقد باحتياجنا لها لعيش حياة سعيدة أن تؤثر بشكل كبير على اختياراتنا، وعلى قدرتنا على تلبية رغبتنا القلبية؛ خاصة عندما لا يكون السير وراء رغباتنا القلبية أمرًا يدر علينا المال!

وتعد هذه الأسئلة التي طرحتها أكثر شمولًا وثقافة، ومن الجيد أن تفكر فيها عند محاولتك أن تعيش حياة أكثر تكاملًا ووعيًا. ولكني أرغب أيضًا في هذا الفصل أن أنظر عن قرب إلى بعض الجوانب الشخصية في السير وراء شغفك.

## التحول إلى كوننا أكثر وعيًا

تعد افتراضيتي الأساسية في كتابة هذا الكتاب هي أنه كلما أصبحنا أكثر وعيًا بالطريقة التي تعمل بها عقولنا وبطبيعة الواقع، كانت لدينا فرص أفضل لعيش حياة سعيدة. وحتى نصبح أكثر وعيًا في هذه المنطقة من حياتنا، يمكن أن يساعدنا أن نطرح على أنفسنا الأسئلة التالية، ونجيب عنها بشكل محدد قدر الإمكان:

هل أنت سعيد الآن؟

١. ماذا أريد؟

٢. ما الذي يفترض عليّ فعله لأحصل على ما أريد؟

أ. ما الثمن للحصول على ما أريد؟

ب. هل يستحق الأمر ذلك؟ (هل الحصول على ما أريد يستحق هذا الثمن؟)

ج. استوعب أنه لا شيء بدون مقابل. فكل شيء في الحياة له ثمن. (وهذه طريقة أخرى لقول إنه يوجد قانون للسبب والنتيجة).

٣. ما الذي أعتقد أنه يجب عليّ فعله؟

أ. هل هناك تعارض بين ما أريده وما أرى أنه يجب عليّ فعله؟

ب. وإذا كان الأمر كذلك، فما الاعتقادات التي تتعارض مع ما أريد؟ هل هي اعتقادات صحيحة؟ وبمعنى آخر ما هو الواقع؟ وما قصتي؟

هيا بنا نأخذ مثالاً بسيطاً، ونحاول الإجابة عن بعض الأسئلة السابقة: تبلغ تشارلوت من العمر ٢٧، وتود أن تصبح طبيبة. والتحقّت بكلية الطب عندما كانت في الثالثة والعشرين. ودرست واجتازت العديد من الاختبارات، كما لم تتجح في بعضها أيضاً. وعندما لم تتجح في امتحانين في الصف بدأت تشك في نفسها، وتركت كلية الطب وجربت نفسها في أشياء أخرى. ولكنها اكتشفت في السنة التالية أنها لم تستطع نسيان حلمها بأن تصبح طبيبة. فرغبتها الحقيقية كانت أن تصبح طبيبة. تشارلوت ترغب في أن تكون طبيبة! وهذا هو كل الأمر. وعادت الآن إلى كلية الطب، وتبلي بها بلاءً حسناً، لأنها ترى بوضوح الآن الثمن الذي ستدفعه لتصبح طبيبة. لقد أصبحت شخصية واقعية. ورأت الواقع وهو أنه إذا كانت تريد أن تصبح طبيبة، فعليها أن تذهب إلى كلية الطب لمدة ٨-١٠ سنوات، وتذاكر بجد، وتجتاز كل الاختبارات. ولا توجد طريقة أخرى لتصبح تشارلوت طبيبة. وذلك يعني أنه يفترض بها أن تتخلى عن الكثير من الأمور الأخرى. فلا يمكنها الذهاب للحفلات كثيراً كما تحب، أو أن تتخبط في أي من أنواع الأنشطة الأخرى، حتى

لو كانت ترغب بذلك. إذا كانت تشارلوت تريد أن تصبح طبيبة، فلا بد أن تدفع الثمن لتحصل على ما تريد.

وهذا مثال مباشر على مقصدي. فهو سؤال بسيط عن الذي أريده، وإذا ما كنت أريد أن أدفع الثمن لأحصل على ما أريد.

ولكن ماذا لو كانت تشارلوت ذهبت حقًا للمدرسة الطبية لأنها تعتقد بأنه "يجب" عليها ذلك، وليس لأن هذه هي رغبتها الحقيقية؟ ماذا لو كانت تذهب إليها لأنها تعلم بأن ذلك سيسعد أبويها؟ ماذا لو كانت رغبتها الحقيقية في شيء مختلف تمامًا كأن تصبح راقصة محترفة؟ فإذا كان الأمر كذلك، فلربما يكون الوضع أكثر تعقيدًا بالنسبة لتشارلوت لتسير وراء رغبتها الحقيقية، لأن أسرتها قد ترفض اختيار مثل هذه الوظيفة. فوالدها يعمل طبيبًا، كما أن أسرتها من المهنيين. ولقد تم تربيتها طيلة حياتها لتحصل على تعليم جيد، ولتصبح محترفة في أمر ما.

إذا ذهبت تشارلوت للمدرسة الطبية بسبب ضغط أسرتها، فلربما يكون ذلك بسبب بعض الاعتقادات الداخلية لديها، والتي تمنعها من اتباع رغبتها. فعلى سبيل المثال قد يكون لديها اعتقاد داخلي، وهو أنها تؤثر على الآخرين. وبمعنى آخر تعتقد أنه قد يكون بإمكانها أن تنعس شخصًا أو تسعده (ونعني بذلك هنا أبيها وأُمها). ولربما كانت تخاف من نبذها، ومن فقدانها لحب والديها، لأنه قد يكون لديها اعتقاد داخلي بأن والديها سيحبانها فقط لو فعلت ما يريدانه منها. فهيا للحظة نبحث في هذين الاعتقادين الداخليين:

**الاعتقاد الداخلي: أنا مسئولة عن إسعاد الآخرين.**

ربما يكون تفكير تشارلوت هو: إن لم أذهب إلى كلية الطب، فسيحزن أبي وأمي. ولربما تكون فكرة جيدة هنا أن تسأل تشارلوت نفسها: هل هذا صحيح؟ هل سيحزن أبوها وأُمها إن لم تذهب إلى كلية الطب؟ وإذا كانت الإجابة عن ذلك بنعم، فالسؤال التالي هو من المسئول عن إسعاد أبيها وأُمها. هل تشارلوت هي المسئولة عن إسعاد والديها؟ هل هذه هي مسئوليتها أم مسئولية أبيها وأُمها؟ وهناك سؤال آخر يتصل بهذا السياق

هل أنت سعيد الآن؟

إذا كانت تشارلوت قلقة على تعاسة والديها، وهو من المسئول عن الاكتراث لأمير تشارلوت؟

الاعتقاد الداخلي: والداي لن يحباني إذا لم يوافقا على ما أفعل. أو أنهما لن يحباني إذا فعلت ما أريد.

ربما يكون تفكير تشارلوت أيضًا هو: إذا لم أذهب إلى كلية الطب، فسوف أخيب آمال أبي وأمي في ولن يحباني بعد ذلك. ومن الجيد هنا السؤال: هل هذا صحيح؟ هل سيتوقف والدا تشارلوت فعلًا عن حبها إذا لم تذهب إلى كلية الطب؟ والسؤال هنا هو: هل حب والدي تشارلوت لها قائم على اختياراتها المهنية أم أنه باق حتى في حالة وجود قرار لا يرغبان به؟ وهناك سؤال آخر مهم هنا هو: ما الذي يفترض بالحب لشخص ما أن يفعل مع اختياراته المهنية؟ هل هناك أي ارتباط بين الحب والاتفاق بين الناس؟

استغرقت العديد من السنوات لأكتشف أن الحب لشخص ما والاتفاق معه هما أمران مختلفان تمامًا. وكان لدي اعتقاد داخلي خاطئ بأنه إذا أحببت شخصًا ما فإنك ستتفق معه في كل شيء. وسبب لي هذا الاعتقاد المختل الكثير من الحزن، لأنه جعل من الصعب عليّ جدًا أن أحب أي شخص. كما أن ذلك يسبب الكثير من الألم، لأنه يتركك تفكر كيف يمكن أن أحب هذا الشخص، وأنا لا أتفق معه في أي أمر تمامًا. وعندما بدأت أتيقظ للواقع بعيدًا عن رواياتي وجدت أن الناس لا يتفقون مع بعضهم، ولكن ذلك لا يؤثر على حبهم لبعضهم البعض. والآن يمكنني أن أشعر بالراحة، لأنني أحب الكثير من الناس الذين لا أتفق معهم. وفي الحقيقة كل من أحبه يختلف معي. ولقد أدى هذا الاكتشاف إلى شعوري براحة كبيرة. ويمكنني الآن أن أرى أن الحب هو فطرتنا؛ وأن تأثيره طفيف جدًا على عقولنا وقصصنا وآرائنا. فنحن بكل بساطة نحب. وهذا هو كل شيء!

## من الذي يتلاعب بك؟

لنعد لتشارلوت وإلى تلك الأسئلة. عندما بدأت تطرح على نفسك هذه الأسئلة في البداية، فلربما تذهب إلى النتيجة القائلة بأنه يتم التلاعب بك من قبل الآخرين. ولكن هل هذا صحيح؟ ووجدت بناءً على خبرتي أنه يمكن فقط التلاعب بك من قبل الآخرين عندما يحددون لك ما يجب أن تفعله وما لا يجب (أو بما يتوقعونه منك) إذا آمنت بهذه "الإملاءات". وأعني بذلك أنه يمكن التلاعب بك فقط إذا اتفقت معهم ووافقتهم في إملاءاتهم، لأنك تعتقد بأنها صحيحة. وهذا يعني أنك تشارك هؤلاء الناس -الذين تعتقد بأنهم يتلاعبون بك- في نفس المنظومة الاعتقادية، وفيما يرون أنه " يجب فعله". ولذلك فأنت بحاجة أنت تتحرى أمر اعتقاداتك، لأن السؤال لا يزال من الذي يتلاعب بك حقًا؟ هل هو شخص آخر أم أنه يتم التلاعب بك من قبل اعتقاداتك الشخصية التي لم تستقص أمرها؟ فإذا أردت أن تكون حرًا، فاكتشف ما تعتقده حقًا. تحر أمر اعتقاداتك التي تسبب لك المعاناة. اكتشف مدى صحتها. اكتشف ما الذي يرتبط من اعتقاداتك بما يخبرك به الناس ويعتقدونه. هل تتفق مع رواياتهم؟ وإذا كانت الإجابة بنعم، فلماذا؟ هل تدعمك هذه الروايات وتساعدك في عيش حياة سعيدة أم أنها تسبب لك توترًا ومعاناة؟

وهذه أسئلة جيدة نطرحها:

- ما الصالح لك؟ ليس ما يقوله الآخرون وإنما ما تقوله أنت. فلا يمكن لأي شخص آخر أن يقول أو يكون له الحق بأن يقول ما الذي يصلح لك.
- ما الذي يناسبك؟ ومرة أخرى ليس ما يقول الآخرون بأنه يناسبك (مهما كان من الخير فيما يقولون). فلا يمكن لأي شخص آخر أن يقول، أو يكون له الحق بأن يقول ما الذي يناسبك.
- ما الطريق الذي يجب أن تسلكه في حياتك؟ ومرة أخرى لا يمكن لأي شخص آخر أن يقول أو يكون له الحق بأن يقول ما الطريق الذي يجب عليك أن تسلكه في حياتك.
- كيف تشعر؟ وكيف يمكن لشخص آخر أن يعرف شعورك؟ وإذا قالوا إنهم يعرفون شعورك، فإنهم فقط يخمنون أو يظهرون مشاعرهم تجاهك. فلا يمكن لأي شخص آخر أن يقول أو يكون له الحق بأن يقول ما الذي يجب أن تشعر به.



هل أنت سعيد الآن؟

ليس هناك بسهولة ما يفسر لماذا أنت هو أنت، أو لماذا هذه هي طريقة شعورك. بكل بساطة هو كذلك. كما أنه ليس هناك بسهولة أية تفسيرات توضح لماذا أنت هذا النمط الذي هو أنت. فهذا بكل بساطة هو النمط. وهناك اعتقاد آخر شائع لم يتم استقصاء أمره، وهو أنه يجب أن نكون قادرين على تفسير (أو تبرير) النمط الذي يمثلنا. ولكن الحقيقة هي أننا لا نستطيع. ومن قال إننا بحاجة إلى تبرير أو شرح لماذا نحن هو نحن؟ أين كتب بأن هذا هو وضع من أوضاع الحياة؟ فإذا كنت تعتقد بأنه يفترض بك أن تبرر ذاتك، فإنك بذلك تسبب لنفسك ألمًا ومعاناة، فكيف تستطيع أن تفعل هذا؟ كيف تستطيع أن تقنع أي شخص وأنت لا تستطيع حتى أن تفسر نفسك لنفسك؟ ولذلك فإذا كنت تعتقد بأنه يجب أن تكون قادرًا على تفسير أو تبرير السبب وراء رغبتك في أن تكون منتجًا موسيقيًا أو معالجًا أو طبيبًا، فأنت تفتح على نفسك بابًا لكل ما يمكن أن يستغلك. ولكن إذا نظرت بالفعل إلى الأمر، فستكتشف في نهاية التحليل أنه لا شخص بالفعل يستطيع أن يفسر لماذا هم هم. لماذا ترغب تشارلوت حقًا في أن تكون طبيبة؟ لماذا يرغب مايكل في أن يكون منتجًا موسيقيًا، وسونجا في أن تكون معالجة؟ يمكنك أن تتوصل إلى ملايين التفسيرات الممكنة، ولكن الحقيقة هي أنك لن تستطيع بالضبط معرفة لماذا نحن هم نحن. ولكننا كذلك. وهذه هي الحقيقة.

## طريقة ذلك

يقول الواقع أيضًا إننا جميعًا نعرف ما إذا كنا نتبع شغفنا ورغباتنا القلبية، لأن ذلك يعطي شعورًا بأن كل شيء على ما يرام. لقد جرب كل شخص منا هذا الشعور وهو "أن كل أمر على ما يرام" ليعض من الوقت في حياته. ويسمى هذا بالاستقامة. ومن السهل تعريفها. فهي الشعور براحة حقيقية. والشعور بأن الحياة على ما يرام، وأنها تسير بكل حرية بك ومن خلالها. وذلك الإحساس بالراحة عندما تشعر بأنه ليس هناك إزعاج ولا عوائق ولا حدود ولا شكوك. وأنت تعلم أن كل شيء على ما يرام، لأن هذا هو السير الطبيعي للحياة من خلالها، كما لو كان الكون كله يعمل فيك ومن خلالها. وفي الحقيقة هذا هو ما يحدث. وهذا هو واقع الحياة. لأنه عندما تكون في تيار الحياة، فكل شيء فيها سيعمل فيك ومن خلالها ومعك. وهذا هو ما يعطي شعورًا بأن كل شيء على ما يرام.



لذلك اكتشفنا أن كل ما تفعله معتقداتنا التعسفية وأنظمتنا الاعتقادية بحق هو إعاقة ذلك التعبير العفوي الحر للحياة فينا ومن خلالنا. وهذا هو السبب وراء معاناتنا. وهذا هو ما يجعلنا نشعر بعدم الراحة. وذلك هو السبب لشعورنا بما نسميه تعارض الاهتمامات. شيء ما يعوق تيار الحياة الحر بنا ومن خلالنا. شيء ما يحد من حريتنا. شيء ما يمنعنا من إظهار إرادة وإبداع الكون. وذلك ما يجعلنا نعاني. وهذه هي المعاناة. التقييد.

وعندما نفهم ذلك ندرك أن ما نسميه رغبتنا الحقيقية، وشغفنا القلبي هو في الحقيقة أن نصبح مدركين لتيار الحياة الحر هذا، والذي يعمل فينا ومن خلالنا. أو يمكنك القول بأننا سندرك أن رغبتنا القلبية هي بالفعل إرادة العالم بأسره أو إرادة إبداع العالم العظيمة التي تعبر عن نفسها من خلالنا.

## ألم عدم الاستماع

ما الذي يحدث عندما لا نستمع؟ عندما لا نتبع الصوت الداخلي ونستمع لرغبتنا القلبية. عندما نفعل ما يريده الناس منا أو ما يقولون بأنه يجب علينا فعله، أو عندما نتبع معتقداتنا، أو "ما يقال بأنه يجب فعله" من دون تحرر لذلك؟ يمكنني أن أتحدث فقط مع نفسي وأخبرك بناءً على خبرتي أن محاولة اتباع معتقداتنا، وما يقال إنه يجب فعله من دون تحرر لذلك سبب لي قدرًا كبيرًا وغير ضروري من الألم. ومن السهل قول ذلك الآن عندما أصبحت قادرًا على الرؤية بشكل أوضح كثيرًا لما كنت أفعله، ولكن عندما كنت في قلب الحدث كان كل ما أستطيع قوله هو أن ذلك هو الجحيم بعينه! وأظن أن هذا هو الجحيم، الذي يسبب لنا بشكل لا واعي الكثير من الألم والمعاناة، حتى نستيقظ ونكتشف أن هذه هي فقط المعاناة الموجودة. الألم والمعاناة التي نسيبها لأنفسنا.

المعاناة الوحيدة التي نشعر بها هي  
تلك المعاناة التي نسيبها لأنفسنا.

## أسلوب فراش الموت

عندما بدأت منذ سنوات عديدة التفكير في تحدي اتباع دوافعي الداخلية ورغبتي القلبية، طورت ما أسميته "أسلوب فراش الموت". اكتشفت أن أسلوب فراش الموت هو تدريب رائع عندما أشعر بأنني غير مطمئنة أو ضعيفة أو متقلقة، وغير متأكدة من اتباع رغبتي القلبية، خاصة عندما أخاف من عدم نيل رضا الآخرين. ويعد هذا التدريب نوعًا من الأساليب التصويرية المبتكرة، حيث أتخيل نفسي على فراش الموت، وأنظر إلى هذه اللحظة التي ينقضي فيها شجاعة اعتقاداتي! وبعد ذلك أحاول أن أتصور كيف سأشعر وأنا على فراش الموت لو لم أتبع أعظم وأفضل ما بداخلي في هذه اللحظة. وبالنسبة إليّ فهذا تفكير مدمر، ويجعل من صناعة القرار أمرًا سهلًا جدًا!

يساعدني هذا الشعور على تصور ما سأشعر به إذا لم أسلك الطريق الذي قد يرفع شأنني، ويجعلني أقرب للانحياز إلى الشخص الذي هو أنا.

عندما لعبت بهذا الأسلوب اكتشفت أيضًا أنه يمكنك استخدام هذا الأسلوب لتقوية عزيمتك في أبسط مواقف الحياة اليومية التي تطلب الشجاعة. فلنأخذ هذا الموقف العادي مثالًا على هذا: أنت تجلس في النادي ويوجد على الطاولة المجاورة بعض من الأشخاص المثيرين للاهتمام وترغب في التحدث إليهم. ولكن خجلتك وخوفك من الرفض وأفكارك عما "يجب" أن تفعله و"ما لا يجب" أن تفعله وخوفك من أن تظهر بصورة الأحمق كل ذلك منعك من الالتفات إليهم وقول أي شيء. فإذا تذكرت أسلوب فراش الموت في لحظة كهذه، يمكن لذلك أن يساعدك بالفعل. حيث يمكنك أن تسأل نفسك كيف سأشعر عند بلوغي من العمر ٩٢ ومغادرة هذا الكوكب عندما أنظر إلى هذه اللحظة من حياتي؟ ما الشعور عندما تدرك أنه كانت لديك نعمة الحياة، ولكن لم تتوفر لديك الجرأة للسير وراء دوافعك في التحدث مع هؤلاء الأشخاص (الذين هم مخلوقات بشرية مثلك) على الطاولة المجاورة لأنك كنت تخاف من رفضهم؟ حيث كنت تخاف من فعل شيء ما خارج نطاق راحتك. وقد تكتشف أنك ستشعر بالسخف عندما تنظر إلى هذا الموقف من منظور أكبر لحياتك. ومن هذا المنظور الأعم ما هو الخطأ الذي يمكن أن يحدث إذا اتبعت دافعك الداخلي وغادرت منطقة راحتك؟ هل يمكن لأولئك الأشخاص على

الطاولة المجاورة أن يتجاهلوك؟ هل يمكن أن يسخروا منك؟ هل يمكن أن يعتقدوا بأنك أبله، أو لا يكونون مهتمين بالتحدث إليك؟ وإذا حدث ذلك ماذا في الأمر؟ كما يعني عدم اتباعك لدوافعك الداخلية في كل المواقف البسيطة التي تشبه هذا الموقف في حياتك أنك تضيع العديد من الفرص الكبيرة في مقابلة أناس جدد، وفي تكوين علاقات جديدة، وفي توسيع دائرة أصدقائك. فلا يمكنك أبدًا أن تعرف إلى أي مكان يمكن أن يقودك اتباع رغبتك القلبية. ولكن كونك مكبوتًا أو مقيدًا بمفاهيمك سيمنعك بكل تأكيد بشكل كبير من التصرف بعفوية، وسيمنعك من الاستكشاف. ولذلك تعد وسيلة فراش الموت في مثل هذه المواقف هي أفضل أداة توضح لك كيف أنه يمكنك الحد من مفاهيمك عندما يتعلق الأمر بعيش حياة مثيرة وكاملة وسعيدة.



رقم ٧

# أقدم على فعل الصواب وتقبل العواقب

السبب التاسع للمعاناة والتعاسة هو  
عدم فعل الصواب لأنك تخشى العواقب.

في أوائل الستينيات عندما كنت في الثامنة عشر من عمري، كانت حرب فيتنام بصدد التحول إلى مرحلة بالغة القبح. وكان زميلي ستيف قد تخرج في الجامعة لتوه، ثم تم تجنيده فورًا في الجيش. وقد كنت أنا وستيف معارضين لحرب فيتنام. وكان أبي رجلًا عسكريًا يعمل في البنتاجون، لذلك لم تكن معارضتنا للحرب مصدر ترحيب بين أفراد أسرتي. في ذلك الوقت، كان التجنيد إجباريًا في الولايات المتحدة الأمريكية، لذلك لم يملك ستيف سوى خيارين فقط؛ إما الانضمام إلى الجيش وإما قضاء خمس سنوات في السجن. ولم يكن لديه فرصة في أن يصبح معارضًا ضميريًا، لأنه في ذلك الوقت لم يكن مسموحًا لأي شخص أن يصبح معارضًا ضميريًا إلا لأسباب دينية، وستيف بالطبع لم يكن متدينًا. كما لم تكن حركة الاحتجاج قد بدأت فعليًا في الولايات المتحدة، فشعرت أنا وستيف بقدر بالغ من الوحدة فيما يتعلق باختياراتنا. ولكنها كانت مسألة تتعلق بالقيام بما هو صواب، ولم تكن نملك سوى حيواتنا وأجسادنا لنقم بالأمر؛ وهكذا فعلنا. قررنا أننا لن نشارك في تلك الحرب التي كنا نؤمن أنها ظالمة. لذلك، هربت من البيت، وهرب ستيف من الجيش؛ واختبأنا معًا. غادرنا الولايات المتحدة الأمريكية، ثم بعد عامين من الفرار والعديد من المغامرات، انتهى بنا المطاف بالحصول على حق اللجوء السياسي في السويد، وهي بلد يعارض تورط أمريكا في حرب فيتنام.

هل أنت سعيد الآن؟

## الإقدام على فعل الصواب

وبسبب هذه التجربة، تعلمت في سن مبكرة أن فعل الصواب لا يكون سهلًا في جميع الأوقات، وأن جميع اختيارات المرء لها عواقب؛ سواء على المرء نفسه أو على العالم. وفي حالة حرب فيتنام، لحسن الحظ كان هناك الكثير من الشباب الأمريكي الذي شعر بنفس ما كنت أشعر به أنا وستيف، وفي النهاية، انسحبت أمريكا بالفعل من فيتنام، ولكن بعد أن أهدرت الكثير من الأرواح بشكل مأساوي.

بالنسبة لي على المستوى الشخصي، غير هذا القرار مجرى حياتي بأكمله، وتسبب في مغادرتي للبلد الذي وُلدت فيه في سن مبكرة للغاية، وبناء حياة جديدة في الدول الإسكندنافية، حيث ما زلت أعيش حتى يومنا هذا. وبعد مرور عدة سنوات، حين قابلت أبي في آخر مرة، بكى واعتذر لي عن عدم تفهمه أو دعمه لي في الماضي، حين كنت شابة يافعة. هذه هي الطريقة التي يجري بها الأمر.

فإن الحافز الدافع إلى فعل الصواب يخلق شمسًا مشرقة بداخل كل منا. تلك هي طبيعتنا، هي جوهر كل منا، ألا وهي الحب. وعندما نعارض طبيعتنا الأكثر عمقًا، نعاني ويعاني الآخرون معنا. ولهذا يملكني شعور قوي بأنه إذا أردت أن تحيا حياة سعيدة، يجب عليك ألا تخيئ هذه الرغبة، هذه الشعلة، هذا الدافع المشرق الذي يحثك على فعل الصواب (والذي يُعد دائمًا تعبيرًا عن الحب)؛ بغض عن النظر عن التكلفة. فتلك الشعلة هي نجمك الصباحي، تلك الشعلة هي نبراسك الهادي، تلك الشعلة هي جوهرك.

## فعل الصواب كل يوم

فعل الصواب ليس مجرد نشاط سياسي اجتماعي أو متعلق فقط بالقيام بما هو صواب على مستوى النطاقات الكبيرة من حياتك؛ ولكنه نشاط يومي، لأننا في كل لحظة من حياتنا نواجه خيارات كبيرة وأخرى صغيرة. وكل اختيار، وكل فعل له عواقب. ويعود هذا إلى قانون السبب والنتيجة، الذي يكون دائمًا قيد العمل، والذي يعني أن كل فكرة، وكل كلمة، وكل فعل، يُطلق العنان لسلسلة من الأحداث والوقائع التي يتردد صداها عبر الأزمنة. ونحن نحيا في عالم مترابط، حيث لا يمكن لأي رجل أو امرأة أن ينعزل بنفسه، ولكن يكون كل واحد منا جزءًا من نفس النسيج، جزءًا من نفس شبكة الحياة، حيث يؤثر كل منا تأثيرًا لا ينفصل على الآخرين المحيطين وعلى كافة.

<https://jadiidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)

ولذلك، من المهم جدًا أن نكون يقظين ومنتبهين لكل ما نفكر فيه ونقوله ونفعله. لأن كل شيء نفكر فيه وكل شيء نقوله وكل شيء نفعله له عواقب. وعندما نكون يقظين، ونحاول دائمًا مواءمة أنفسنا مع إدراكنا الداخلي، نحيا ونتصرف بأعلى درجة ممكنة من الوعي؛ على الصعيدين العام والخاص. بل ويمكننا أن نفعل أكثر من هذا. مع هذا الوعي المتزايد، نكتشف أنه بغض النظر عن المكان الذي نوجد فيه، وعن هواياتنا، تتوفر لدينا دائمًا الفرصة لفعل الصواب. وبغض النظر عن محطتنا في الحياة، وبغض النظر عن ثقافتنا، وعن أعمارنا أو جنسنا، فإن الخيارات تظهر أمامنا في كل وقت، وكل يوم. وتلك هي الطريقة التي تتجلى بها أمام أعيننا. فربما تكون الأحداث كبيرة أو صغيرة، ولكن تستحق جميع الأحداث والأنشطة نفس قدر الاهتمام من قبلنا. فكل حدث، وكل مسألة، وكل موقف، ينتظر بصمتك - بصمتك أنت وبصمتي - بصمة صدقتنا؛ تلك البصمة التي تعبر عن أسمى رؤية لدينا عما يمكن أن تكون عليه الحياة على الأرض.

في كل حال، وفي كل موقف، عزمنا هو ما يهم. فعزمنا هو المفتاح الذهبي، وهو الذي يحدد بؤرة تركيزنا. فلا بد أن نسأل أنفسنا: هل عزمنا يكون لصالح الخير؟ هل عزمنا لصالح السلام والحب والوئام؟ هل عزمنا يكون لتجنب أو إنهاء المعاناة؟ تلك هي الأسئلة التي نحتاج لأن نطرحها على أنفسنا مرارًا وتكرارًا، بينما نمضي قدمًا عبر يومنا. تلك هي الأسئلة التي نحتاج ل طرحها بينما نتأمل اختياراتنا وأنشطتنا.

## قيمتنا

ولكي نقوم بفعل الصواب، سيساعدنا على ذلك أن نستوضح قيمتنا. ما الأمور التي نؤمن بها؛ أنت وأنا؟ سل نفسك، ما القيم التي تدافع عنها؟ وإذا لم تعرف الإجابة عن هذه الأسئلة، يجب أن تكتشفها. لأنك حين لا تعرف القيم التي تدافع عنها، فأنت تفتقر إلى بوصلتك، وسيكون التصرف بوضوح وثبات أمرًا صعبًا عليك. لذا، عليك أن تكتشف ما تؤمن به، عليك أن تكتشف الأمور التي تمثل أهمية بالنسبة لك. أين تضع خط المنتهى الخاص بك؟ أين تقع حدودك؟

هل أنت سعيد الآن؟

هل تؤمن بالحرية؟ أنا، عن نفسي، أؤمن بالحرية. بل إنني شغوفة تجاه كوني حرة. حرة بأن أكون كما أحب، وأفعل ما أحب. حرة في أن أكون نفسي؛ وحرية أن يتمكن الآخرون من أن يكونوا أنفسهم أيضًا. الحرية عندي تعني الكثير من الأمور. حرية الحصول على الفرص. حرية المرأة. حرية المعتقد. حرية الذهاب والمجيء كيفما يحلو لك. حرية اختيار المهنة التي ترغب فيها. حرية التحرر من الخوف والجوع. حرية السعي إلى الحياة التي تحلم بها. الحرية مهما يكن عرقك أو جنسك. حرية التفكير كما يحلو لك. حرية أن تكون الإنسان الفريد الذي أنت عليه. وينطبق هذا أيضًا على احترام عميق لحرية الآخرين.

إذا كنت تؤمن بأهمية الحرية كما أؤمن بها، إذن يجب علينا أن نستكشف ما نعنيه تحديدًا بهذا المفهوم الذي ندعوه "الحرية". ثم يجب أن نسأل أنفسنا؛ ما الذي أقوم به لدعم تلك الحرية النفيسة التي أؤمن بها وبقيمتها إلى درجة عالية؟ في أي المواطن في حياتي لا أدافع عن الحرية التي أؤمن بها؟ متى أخذل الحرية؟ ومتى أعوق حرية الآخرين؟ سواء على الجانب العملي أو في ذهني؟ كيف أضيق على الآخرين ولا أفصح مجالاً لحريتهم؟ على سبيل المثال، عندما أهتم بشئون الآخرين، هل أمنحهم حريتهم؟ إذا كنت أتدخل في شئون الآخرين، فإن هذا يعني أنني لا أثق في أن صلاح الآخرين وذكاءهم يعمل لصالحهم على نحو جيد، بنفس القدر الذي أثق به في أن صلاحهم وذكاءهم يعمل لصالحهم على نحو جيد. هل أقوم بالتعميم فيما يتعلق بشأن الأعراق أو الأجناس، مما يترتب عليه إعاقتي لحرية الآخرين؟ هل أقوم بالتعميم فيما يخص أعمار الناس، مما يترتب عليه إعاقه حرياتهم؟ في أي المواضع أخذل الحرية؟ في أي المواضع أقوم بإعاقه حريتي الشخصية؟ إذا كنت أؤمن بالحرية حقًا، يجب علي أن أمارس الحرية، وأن أكون الحرية التي أؤمن بها.

وينطبق الأمر نفسه على جميع الأشياء الأخرى التي نكن لها تقديرًا عاليًا.

هل تثنى الكرم؛ إذن باشر ممارسة الكرم، وكن الشخص السخي الذي تؤمن بأنه يجب على الجميع أن يكونوه. اكتشف المواضع التي لا تكون فيها كريمًا، وقم بالوفاء بحق هذه القيمة في حياتك، واجعل منها مشروعك الخاص كي تصبح الشخص السخي الذي ترغب في مقابله في هذا العالم. هل تؤمن بالحثان المدفوع بالحب (الناشئ عن



الحب؟ إذن فلتبأشر ممارسة الحنان المدفوع بالحب، واكتشف المواضع التي لا تخفق فيها في أن تكون مُحِبًا وحنونًا خلال حياتك، وكن الشخص الحنون المحب الذي ترغب في رؤيته في هذا العالم. هل أنت ضد العنف؟ إذن، فلتكتشف المواضع التي تكون فيها عنيفًا خلال حياتك. هل أفكارك وكلماتك عن نفسك أو عن الآخرين عنيفة؟ إذا كانت كذلك، فقد حان الوقت لتبأشر ممارسة نبذ العنف في ذهنك أولاً؛ ثم خلال علاقاتك الشخصية الوثيقة. إذا كنت تؤمن بنبذ العنف، فاحرص على أن تكون غير عنيف في جميع أفكارك وكلماتك وأنشطتك. وبعبارة أخرى، كن وعش التغيير الذي تريد أن تراه في العالم.

"كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم". غاندي

## هل تخشى العواقب؟

إذا لم تكن تعظم ما تشعر أنه "فعل الصواب" في بعض جوانب حياتك، فهذا غالبًا يرجع إلى أنك تخشى العواقب. ففي حياتنا اليومية، ربما تكون العواقب أقل حدة مما هي عليه في الساحة السياسية، ولكنها تظل ذات تأثير فتاك. حيث يمكن أن تشمل عواقب فعل الصواب في حياتنا اليومية: خسارة المال، وصعوبة البقاء، وأن تكون منبوذًا، وأن تتعرض للازدراء، وأن تتعرض للسخرية، وهذا فقط على سبيل المثال. وإليك بعض الأمثلة عما أقصده:

أن تتخلى عن زواجك. أنتِ تعيسة وبائسة جدًا في زواجك، ولكنك تخشين أن تترك زوجك، لأن ذلك يعني أنك ستصبحين أمًا مطلقة ترعى طفلين صغيرين. وإذا تركت زوجك، فستصبحين أكثر فقرًا بكثير. بل إنك، في الواقع، ستصبحين فقيرة جدًا. تلك ستكون العواقب. ولذلك، سيكون البقاء أكثر صعوبة. فماذا أنت فاعلة؟

هل أنت سعيد الآن؟

رفض وظيفة ذات أجر مجز. عُرضت عليك وظيفة جيدة في إحدى شركات السجائر. وهي ذات أجر مجز، وتمثل فرصة مهنية رائعة لك. ولكنك تشعر أن التدخين خطر على صحة الأفراد، ولذلك سيكون من الخطأ أن تعمل لصالح شركة تعرض حياة الناس للخطر. ولكنك في حال رفضك هذه الوظيفة، تخشى أن تفقد وكالة التوظيف التي تساعدك اهتمامها في إيجاد فرصة عمل جيدة أخرى لك. فماذا أنت فاعل؟

رفض إحدى المهام. لديك شركة تصميم الجرافيك الخاصة بك، ويُعرض عليك مهمة عمل عظيمة من إحدى الشركات التي كنت تعمل لديها سابقًا. وفي المرة الأخيرة التي عملت فيها لدى هذه الشركة، اكتشفت أنهم متورطون في ممارسات تجارية غير أخلاقية. وأنت لا تريد أن تعمل لصالح مثل هذه الشركة، ولكن رفض المهمة يعني تقويت حصة جيدة من المال، مال تحتاج الشركة لأن تستخدمه حقًا في هذه اللحظة. فماذا أنت فاعل؟

الدفاع عن أحد الأشخاص. بينما تنتزه مع أصدقائك، يبدؤون في السخرية من أحد الأشخاص أو مهاجمته (سواء كان حاضراً أو غائباً) بسبب عرقه أو دينه. وأنت تشعر بالانزعاج، وتعلم أن الصواب هو أن تدافع عن هذا الشخص، وتخبر الآخرين أن يتوقفوا عن هذا السلوك. ولكن القيام بذلك، سيتسبب غالباً في أن ينبذك أو يزدريك أصدقاؤك. فماذا أنت فاعل؟

القوة الشرائية. بشكل عام، نحن نمتلك قدرًا كبيرًا من القوة كمستهلكين. فكيف تستخدم تلك القوة في الحياة اليومية؟ على سبيل المثال، هل تقوم بشراء منتجات تعلم أنها تلوث البيئة - أو منتجات تعلم أنه يجري تصنيعها باستخدام عمالة الأطفال - أو منتجات تعلم أنها تصدر عن شركات ذات ممارسات تجارية غير أخلاقية؟ أين تنفق أموالنا؟ هذا السؤال مهم للغاية. هل تفكر فيما تشتري وتدعم من خلال خياراتك بصفتك مستهلكًا؟ ومجددًا، في كل مرة تشتري شيئًا، فإن كلاً منا تتوفر لديه الفرصة للتأثير على الموقف العالمي، ولممارسة فعل ما نعتبره صوابًا.

## من يضع المعايير؟

ومما يُعد وثيق الصلة بفعل الصواب، من يضع معايير الصواب والخطأ على أية حال؟ هذا أحد التساؤلات الصعبة والمعقدة التي نواجهها جميعًا. عندما نشعر في بحث هذه المسألة بعمق، نكتشف أنه لأمر شديد الصعوبة أن نضع أي قواعد صارمة وعاجلة عن الصواب والخطأ، لأن كل موقف يختلف ويتفرد عن سواه على طريقته الخاصة. فكل موقف يتطلب منا أن نكون حاضرين تمامًا، وأن نُؤمن النظر بعناية فيما يجري. ورغم ذلك، نظل جميعًا نسأل أنفسنا، هل هناك طريقة للحكم على الأمر، هل هناك طريقة لمعرفة ما يجب فعله في كل موقف؟ هل توجد بوصلة؟ وإذا كانت موجودة، أين يمكننا العثور عليها؟

في تجربتي الخاصة، وجدت أنني من خلال الحضور والأمانة، وعن طريق الدفاع بهدوء وحزم عن نزاهتي الشخصية، أستطيع التواصل مع حكمتي الداخلية الخاصة. وهذه الحكمة هي دائمًا الحافز للخير، للحب، حافز للحرية، حافز يساعد ويشرح الصدر ويوجد سبيلًا للتخلص من المعاناة؛ بالنسبة لي وللآخرين أيضًا. فأنا أؤمن أن هذا الباعث الجوهري يمكن أن نجده في كل مكان، داخل كل فرد، وأنه، في المقام الأول، باعث نحو الخير في الحياة. فهو مثل غبار النجوم، هو يجري في خلايانا، ينادينا دائمًا. وعندما نهذاً وتنصت، يمكننا أن نسمع صوت الحكمة الداخلية يتحدث. وحينئذ، نعرف متى نكون في توحيد مع الصلاح الذي يمثل طبيعتنا.

الدافع للخير مثل غبار النجوم، يجري في خلايانا.

## أسئلة يجدر بك أن تطرحها على نفسك

إذا كنت تشعر بأنك تواجه شيئاً من الصعوبة في الاتصال بحكمتك الداخلية، وتشعر بعدم التيقن فيما يخص ما يجب أن تفعله في موقف معين، يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية على نفسك لتستهض إدراكك الداخلي الخاص كي يظهر وجهه:

هل أنت سعيد الآن؟

- كيف أرغب أن يعاملني الآخرون في هذا الموقف؟
- ما نيتي في هذا الموقف؟
- هل أفكر في نفسي فقط وفي منفعتي الخاصة؛ أم أنني أضع كيفية تأثير هذا الموقف على الأفراد الآخرين المشمولين فيه، في اعتباري؟
- كيف ستؤثر أفكاري وكلماتي وتصرفاتي على الموقف وعلى الأفراد الآخرين؟
- هل ستساعد اختياراتي وأفعالي على تجنب المعاناة أو تخفيفها؟
- هل لدي فكرة عن عواقب أفكاري وكلماتي وتصرفاتي على المدى الطويل، كيف يمكن أن تكون، أو كيف ستكون؟ هل فكرت في هذا الأمر؟ هل يمكنني أن أتصور بعض العواقب المحتملة؟ بعبارة أخرى، إلى أي شيء سيؤدي هذا النشاط؟

تساعدنا مثل هذه التساؤلات على استيضاح نيتنا، وعلى أن نصبح أكثر وعيًا بعواقب مسارات الأحداث المختلفة. وكلما سلطنا المزيد من الضوء على تفكيرنا وأحكامنا وأنشطتنا، أصبح الأمر أكثر سهولة، بحيث نتصرف بما ينسجم مع حكمتنا الداخلية الأكثر عمقًا.

## المعايير العامة

بالطبع توجد بعض المعايير العالمية. ومن بين هذه المعايير، على سبيل المثال، هناك القاعدة الذهبية التي تقول: "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك". وهذا يشبه طرح السؤال الأول المذكور في الجزء السابق؛ كيف نحب أن يعاملنا الآخرون في مثل هذا الموقف؟ أو بعبارة أخرى، ماذا نريد أن يقدم لنا أي شخص آخر إذا تبدلت الأدوار؟ كيف نود أن يعاملنا الآخرون؟ كيف نود أن يتصرف الآخرون تجاهنا؟ ويمكن أن يساعدنا هذا غالبًا على معرفة ما يجب فعله، لأننا جميعًا نعلم أننا لا نريد أن نعاني. ونعلم، على سبيل المثال، أننا لا نريد أن يقوم أي شخص بإسقاط قنبلة على منازلنا أو قتل عائلاتنا - أو سرقة أموالنا - أو إهانة معتقداتنا - أو سلب حريتنا. وبالتالي، لماذا سنرغب في فعل أي تصرف من شأنه أن يجعل أي شخص آخر يعاني من هذه الأمور نفسها؟

من الأقوال الحكيمة الشهيرة: "من كان منكم بلا خطيئة، فليرمها بالحجر الأول". مرة أخرى، أن تكون مُنتقداً ومُطلقاً للأحكام ليس فكرة جيدة أيضاً. فمن الأفضل أن نرتب وننظم بيوتنا أولاً. وبعبارة أخرى، فلنكن التغيير التي نريد أن نراه في العالم أولاً.

تعلمنا فلسفة شرق آسيا منهجاً ممتازاً وعملياً آخر، وهو ما يمكن أن نطلق عليه "كف الأذى". فبدلاً من التصرف تجاه الآخرين، تعلمنا حكمة شرق آسيا ألا نُقدم على فعل أي شيء من شأنه أن يؤذي شخصاً آخر. وبعبارة أخرى، تعلمنا أن نمتنع عن فعل ما لا نرغب أن يفعله الآخرون بنا! ويُترجم هذا إلى الامتناع عن الأفكار والكلمات والأفعال المؤذية. تقول الحكمة: "لا تؤذ، وافعل الخير، وطهر ذهن". هذا هو مفهوم الفلسفة الشرقية المسالمة، الذي يُعد بوصلة ممتازة للعيش في عالم يعج بالهرج والتغير المستمر. فإن ضبط أفعالنا بالاتساق مع هذا المفهوم، من شأنه أن يساعدنا على أن نصبح مدركين لعواقب أفعالنا، ويساعدنا كي نحيا بحس أكبر من المسؤولية أيضاً.

وحسب فهمي، فإن فلسفة شرق آسيا، فيما يتصل بمفهوم المسالمة، تؤمن بأهمية أن يكون المرء "يقظاً". فعندما نكون "يقظين" يمكننا أن "نبصر" الواقع كما هو؛ ويصبح فعل الصواب (والذي يُطلقون عليه التصرف الصحيح) تلقائياً وعفويًا. وذلك لأنك حين تكون يقظاً، يمكنك أن تبصر العواقب التي يمكن أن ينتهي إليها سلوكك، وبالتالي يمكنك تجنب ارتكاب الأذى. وستصبح تلقائياً، غير راغب في قول أو فعل أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى الاضطراب والمعاناة. ولأن الناس في شرق آسيا يؤمنون بالعاقبة الأخلاقية، أي أن جميع أفعالنا لها عواقب، فهم ينبهون إلى أن نوايانا أو دوافعنا هي العامل الأكثر أهمية. وعندما تتمثل نوايانا أو دوافعنا في أن نكون "يقظين"، وأن نضع حدًا لمعاناة الآخرين، فتحن نطلق سلسلة من الأحداث التي تعزز الخير للآخرين.

عندما تصبح "مبصرًا"، يمكنك أن ترى ما يسبب المعاناة.

هل أنت سعيد الآن؟

## القاسم المشترك

بشكل عام، حين نسبر أغوار التعاليم الروحية العظيمة في العالم، نجد قاسمًا مشتركًا يسري بينها جميعًا، وهذا القاسم هو الحب الكوني ووحداية البشرية بأكملها. فبدون فهم الترابط الكائن بيننا، ودون استيعاب أننا جميعًا جزء من هذا الشيء الذي ندعوه الحياة، يتضح لنا أن معرفة ما يجب أن نفكر فيه، كيفية حكمنا على الأمور، كيفية فعل الصواب بشكل يومي تصبح أمرًا في غاية الصعوبة. ولكن حين "نبصر" أننا جزء لا يتجزأ من نفس الكيان، يصبح من الأسهل بكثير أن نعرف التصرف الصحيح والمناسب في كل لحظة آنية.

## البحث عن حكمة غاندي بداخلك

غاندي هو واحد من أعظم أبطالي. فأنا أكن له قدرًا كبيرًا من الإعجاب، لأنه طالما حاول باستمرار ممارسة ما كان يعتبره "فعل الصواب"، وأن يحيا وحادانية الجنس البشري في حياته اليومية. وبسبب صدقه الصلب، وجديته وعزمه على تخفيف المعاناة، وتقانيه الهائل، غيّر مسار التاريخ. وعندما نقرأ عن حياته، نجد أنه كان يحاول ويختبر باستمرار فعل الصواب (وهذا هو ما يعبر عنه ببلاغة فائقة، عنوان سيرته الذاتية: قصة تجاربي مع الحقيقة The Story of My Experiments with Truth): وسنكتشف أيضًا أنه كان على استعداد لقبول عواقب أفعاله. فممارسته للأहिंसा (اللاعنف) والعصيان المدني السلمي كانت قائمة على إدراكه أن الأمر يمكن أن يكلفه حياته، وقد قال أكثر من مرة: "أنا مستعد للموت، ولكن لا يوجد دافع يجعلني مستعدًا للقتل". (راجع فيلم غاندي للمخرج ريتشارد أتينبورو عام ١٩٨٢، للحصول على نظرة ملهمة لحياة غاندي وفلسفته).

وفقًا لمن كتبوا عن سيرته، كان كتاب المرجعية الروحي لغاندي هو البهاغافاد غيتا (Bhagavad Gita)، وقد أوجزت نهاية الفصل الثاني حياة غاندي الفلسفية. وحسب ما يقول المؤرخون، فلم يمر عليه يوم من حياته إلا وتأمل مليًا في هذه الأبيات. وها هي أقتبسها لكم هنا لتلهمكم:

رقم ٧: أقدم على فعل الصواب وتقبل العواقب

من كتاب البهاغاواد غيتا، الفصل الثاني: الإنسان المستدير:

يقول سري كريشنا:

يحيون في حكمة  
أولئك الذين يبصرون أنفسهم في الجميع والجميع في أنفسهم  
أولئك الذين أنهى حبهم المكرس لرب الحب كل رغبة أنانية  
وكل إحساس شهوة يعذب القلب، لا يحركهم  
الحزن ولا التحرق الذي يتبع السرور،  
يعيشون أحرارًا من الشهوة والخوف والغضب.  
لم تعد تقيدهم أصفاد الأنانية،  
لا يطردهم الحظ الحسن،  
ولا يكتبهم الحظ العاثر. مثل هؤلاء هم المستديرون...

حين تظل تفكر في الأشياء المحسوسة،  
تأتي القيود. والقيود يولد الشهوة،  
شهوة الامتلاك، التي حين لا تنال ما ترغب،  
تحترق إلى حد الغضب. والغضب يعثم التقدير السوي  
ويسلبك القدرة على التعلم من أخطاء الماضي.  
وتصبح مفقودة هي قوة التمييز،  
وتصبح حياتك هباءً منثورًا.

ولكنك حين تتحرك وسط عالم الإحساس،  
مُحررًا من القيود والبغضاء،  
حينها يأتيك السلام الذي تنتهي على أعتابه كل الأحزان،  
وتحيا حكمة الذات.

العقل المشتت بعيد جدًا عن الحكمة؛  
إذ كيف يمكنه التأمل؟ كيف يكون في حالة سلام؟  
وحين تفتقد السلام، كيف لك أن تعرف الفرح؟  
أنت حين تنصت إلى دعوة  
إنذار الحواس، تحمل هي  
حكمك الطيب كإعصار يحمل

هل أنت سعيد الآن؟

زورقًا إلى مسار مرسوم نحو هلاكه...  
يظلون أحرارًا إلى الأبد أولئك الذين  
يحطمون قفص الأنا المتمحور حول نفسي وما أملك  
ليتوحدوا مع قوة الحب.  
تلك هي الحالة الأسمى. فلتظفر أنت بهذا  
ولتعتبر من الموت إلى الخلود".

من كتاب، Gandhi The Man – The Story of His Transformation،  
للمؤلف إيكناث إيسواران.

## أن تحيا التغيير، وتحقق السلام

بالنسبة لي، أشعر بأن أهم شيء يمكنني فعله هو أن أكون التغيير الذي أريد أن أراه  
في العالم. وينطبق هذا على جميع جوانب حياتي؛ في علاقاتي الشخصية مع أسرتي  
وأصدقائي، وفي جميع تعاملاتي الاجتماعية والسياسية والتجارية. فأنا أوّمن أنني  
إذا أردت رؤية السلام في العالم، عليّ أن أحقق السلام في نفسي أولاً. ويعني هذا،  
في نظري، إنهاء الحرب القائمة داخل عقلي في المقام الأول، ثم ثانيًا؛ إيجاد السلام  
في علاقاتي المقربة وتحقيقه - مع أسرتي وأصدقائي - ثم في المجتمع المحيط بي وفي  
العالم. هذا هو السلام الوحيد الذي يمكن لي أن أكونه أو أعرفه أو أجربه. ولا يوجد  
سلام آخر متاح لي.

ولذا، كل ما أستطيع فعله هو أن أسأل نفسي، في أي الموضع أخفق في أن أكون  
السلام الذي أريد أن أراه في العالم؟ في أي الموضع أكون غير مسالمة؟ في أي الموضع أكون  
في نزاع؟ ما نواياي في كل موقف؟ هل هي مسالمة؟ وكيف ستؤثر أفعالي على كل موقف؟  
هل أحقق التغيير الذي أريد أن أراه في العالم؟ هل أنا مُسالمة؟

## كلمة عن التعميمات

وفيما يتعلق بالفقرة السابقة، أعتقد أن هذا هو الموضع المناسب للحديث عن التعميمات.  
لماذا؟ لأنه وفقًا لتجربتي، تمرقل التعميمات غالبًا، السلام الذي نرغب فيه بشدة،



وتحجبنا عن رؤية حقيقة الأفراد والمواقف التي نتعامل معها في اللحظة الحاضرة. وإذا أردنا السلام، تحقيق السلام، بين الأفراد والجماعات والأمم، إذن، فمن المهم جدًا أن نسلط الضوء على الوعي بالتعميمات، وأن نرى كيف نستخدمها دون وعي لنعمي أنفسنا عن الحقيقة التي تتكشف أمام أعيننا.

ولكن لنقم بتعريف التعميمات أولاً. أعني بالتعميم أي تعبير يربط فئة أو مجموعة معينة من الناس بنوع معين من السلوك. ويقول قاموس ويبستر إن التعميم هو: "رأي يؤكد صحة شيء ما بالنسبة لجميع أفراد فئة معينة...."، فالتعميم هو نوع من تفكير "الأبيض والأسود"، لأننا نجعل كل شيء متطرفًا للغاية، ونتمسك كثيرًا بمبدأ "إما/أو". والواقع ليس هكذا؛ الواقع هو بين هذا وذاك، هو أكثر اختلافاً. وفي شكله الأكثر ضرراً وخطورة، يتمثل التعميم في تنميط ثقافي سلبي صارخ، مبني على حقائق غير كافية.

## كن صادقاً مع نفسك

عندما نتحدث عن التعميمات، أو من أنه من المهم جدًا أن نكون صادقين مع أنفسنا، وأعني بذلك أن نعرض مسألة التعميم بوضوح على أنفسنا لنذكر مغزاها. وإذا كنا نرغب في القضاء على نقمة انتشار التعميمات، يجب أن ندرس ما نفعله في حياتنا الخاصة. لذلك، أقترح أن تسأل نفسك بشكل أكثر تحديداً: كم من المرات كنت تعمم؟ (هل كنت حتى مدركاً لحقيقة أنك قد تكون قد عممت؟). كم من المرات تحكم على الشخص الذي أمامك -دون أن تعرف، في الحقيقة، شيئاً عن هذا الشخص- من خلال نوعه أو عمره أو مظهره أو أصوله العرقية، أو ملابسه/مهنته، أو فئته الاجتماعية؟

ومن خلال تجربتي الشخصية، أجد أن معظمنا يمارس التعميم كثيراً دون وعي في معظم الوقت. فعلى سبيل المثال، حين نقابل أحد الأشخاص، ونرى من خلال هندامه ملابسه أنه رجل أعمال، سرعان ما تتبادر إلى أذهاننا جميع حكاياتنا الخاصة عن رجال الأعمال. وبالنسبة لشخص يناضل للنجاح في عالم الأعمال، فإن رد الفعل يمكن أن يكون احتراماً عظيماً وحسناً بالمهابة للشخص الواقف أمامك. أما بالنسبة لشخص آخر يقود حملة ضد الظلم الاجتماعي في أفقر دول أفريقيا، يمكن أن يكون رد الفعل إحساساً بالرفض والاحتقار. وتنشأ الاستجابتان غالباً

هل أنت سعيد الآن؟

دون أن يعرف الشخص أي شيء محدد عن هذا الإنسان. وإنما هو مجرد رد فعل شرطي قائم على التعميمات (المستندة إلى معتقداتنا وحكاياتنا) المتعلقة برجال الأعمال. أما الواقع، فيُحتمل أن يكون رجل الأعمال هذا هو رئيس إحدى الشركات التي تعمل على جلب معدات الري منخفضة التكلفة للمزارعين الفقراء في جنوب أفريقيا. كما يُحتمل أن يكون الواقع هو أن رجل الأعمال هذا قد وجد طريقة يمكنه بها تحويل الأموال من أحد المشاريع الأكثر ربحية لشركته إلى حسابه الخاص. من يدري؟ والنقطة الأساسية هنا، هي أنك حين تجد نفسك تقوم بمثل هذا الفعل، ضع حكاياتك وتعميماتك جانبًا، واتخذ قرارًا بأن تتعامل مع الشخص الواقف أمامك. انتظر حتى تكتشف من هو، وما الذي يمثله قبل أن تقرر كيفية التعامل مع هذا الشخص. امنح نفسك الوقت لتكتشف حقيقة هذا الشخص دون تعميم أو تمييز الأفراد، وفقًا لفئتهم أو نوعهم أو أصولهم العرقية، إلخ. امنح نفسك - وامنح الشخص الآخر - فرصة! هذا هو فعل الصواب.

## التعامل مع التعميمات

بالإضافة إلى أن تكون يقظًا للمواضع التي تمارس فيها التعميم بنفسك، يجب أن تعلم كيف تتعامل مع التعميمات الصادرة عن الأشخاص الآخرين الذين تلتقي بهم خلال يومك؟ من الواضح أن الخطوة الأولى والأكثر أهمية، هي أن تصبح واعيًا بماهية التعميم. فعندما نفهم ما هو التعميم، ومدى الخطورة التي يمكن أن يمثلها على قدرتنا على التواصل مع بعضنا البعض، يصبح من السهل أن نميز التعميم حين يظهر فجأة في المحادثات مع الآخرين. وعندما يحدث ذلك، بدلًا من تركه ليتمر، أفضل ما يمكنك فعله هو التشكيك في صحة القول المعروض أمامك.

على سبيل المثال، عندما يقول أحد الأشخاص إن جميع النساء سائقات فاشلات، يمكنك أن تسأل: هل صحيح فعلاً أن جميع النساء سائقات فاشلات؟ أين الدليل؟ يمكنك أن تقول: حسنًا زميلتي مارثا سائقة ممتازة وهي امرأة، وكذلك زميلتي ماريّا. يمكنك أن تقول: في الواقع أنا أعرف عددًا غير قليل من النساء اللاتن يقدن بشكل

جيد. ويمكنك أن تسأل، ماذا عن الرجال؟ يمكنك أن تقول، أنا يمكنني أن أفكر في عدد غير قليل من الرجال الذين لا يقودون بنفس المهارة! وهكذا. فبدلاً من أن تترك التعميم الصارخ يتسلل، قف وشكك فيه. وليس بالضرورة أن تكون صدامياً حين تفعل ذلك، وإنما فقط حافظ على تركيزك، واستقصِ القول. فكل ما تقوم به حقاً هو طرح سؤال ببساطة: هل هذا صحيح؟ لماذا هو صحيح؟ هل أنت متأكد من صحته؟ أين الدليل؟

وعوضاً عن التعميم، يمكنك أن تطلب من الشخص الآخر أن يستعيز عن التعميم بتعبير أكثر دقة وصحة. فيمكنك أن تقترح قولاً أو تستخدم تعبيراً مثل... "حسب ما أعرف" ... أو "يبدو لي أن" ... أو "من خلال تجربتي". تساعدنا هذه التعديلات على أن نُقرّ بما نقول، ونتحمل مسئوليتنا تجاه كلماتنا. وخلاصة القول هو أن التعميمات تعزلنا عن بعضنا البعض، بدلاً من أن تساعدنا على إدراك وحدانيتنا.

التعميم يفرقنا. والحب يجمعنا.

## هدف الوجدانية

إذا كنت تؤمن بالوجدانية الأساسية للحياة بأكملها، كما تؤمن بها، فستفهم أهمية إيماننا بهذه الوجدانية ونيتنا منها. فعندما تكون نيتنا هي دعم وجدانية الحياة، فإنها سترشد جميع أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا. وعندما يحدث هذا، يصبح الحافز الطبيعي لنا هو أن نتحرك لتخفيف المعاناة أينما نقابلها. فتحسن لا نريد أن نعاني ولا نريد كذلك لأي شخص آخر في أسرتنا أن يعاني، الأمر بهذه البساطة. ونظراً لأن جميع البشر يُعدون أفراداً في عائلاتنا، فإن هذا الدافع يشمل الجميع. وبالنظر إلى كلماتنا وأفعالنا من هذا المنظور، نعلم أن أي شيء من شأنه أن يخفف المعاناة ويجمعنا معاً ويخلق الانسجام بيننا، هو أمر إيجابي، بينما أي شيء آخر من شأنه أن يفرقنا، ويسبب المزيد من المعاناة، هو أمر سلبي.

هل أنت سعيد الآن؟

## رؤية أخرى

أحياناً، أسأل نفسي، ماذا يمكن أن يحدث للعالم إذا بدأ الجميع في عيش حياتهم مثلما أفعل أنا؟ وأعني بهذا، ماذا سيحدث لو بدأ الجميع في سحب تركيزهم من الملهيات الخارجية التي ينهمك فيها معظمنا، وشرعوا في الالتفات إلى مكنونات نفوسهم؟

"بالجلوس في هدوء، وعدم فعل أي شيء، يأتي الربيع  
ويزدهر الغُشب من تلقاء نفسه". من أمثال الزن

ماذا سيحدث لو فضّل المزيد والمزيد من الناس الجلوس في هدوء ليتمكنوا، على سبيل المثال، من السفر أو الذهاب للتسوق أو مشاهدة التلفاز أو الذهاب إلى السينما؟ ماذا ستكون العواقب الاجتماعية؟ إنها تجربة ممتعة أن تطرح على نفسك هذا السؤال. لأنك حينما تبدأ التفكير في ذلك، علام تحصل؟ فُكر في الأمر؛ كيف يمكن أن يبدو عالمنا، إذا أدرك المزيد من الأشخاص أنهم يستطيعون إيجاد السعادة التي يسعون إليها من خلال الجلوس في هدوء وتوجيه تركيزهم على مكنونات نفوسهم، بدلاً من البحث عنها في المحيط الخارجي؟ وأياً كانت الطريقة التي ترى بها الأمر، فإن العواقب -اجتماعياً وسياسياً واقتصادياً- ستكون مذهلة للعقل. وها هي بعض الأشياء التي تخطر على البال، فقط كاستهلال...

فلنتناول صناعة الأسفار أولاً. إذا انخفض معدل سفر الأفراد، فإن صناعة السفر ستتباطأ بشدة وستراجع كثيراً. وستنخفض حركة المرور الجوية، كما ستقل حركة المرور على الطرق. وبوجود هذا القدر من حركة المرور الجوية والبرية، سيتراجع تلوث الهواء على الفور. كما سينخفض احتياجنا للنفط، لأننا سنستهلك قدرًا أقل منه، ولذلك سينخفض اعتمادنا على البترول وعلى الشرق الأوسط. وهذا من شأنه أن يكون له عواقب سياسية ( واجتماعية) ضخمة، كما سيفير المشهد السياسي العالمي على نحو هائل. ونظرًا لأن العالم سيحرق قدرًا أقل من الوقود الحفري لأغراض السفر، ستتباطأ عجلة الاحترار العالمي أيضًا. وإذا انخفض معدل سفر الأفراد، لن نحتاج

لتصنيع الكثير من السيارات، وعلى المدى الطويل، لن يحتاج الكثير من الأفراد إلى السيارات على الإطلاق. وسيُترجم هذا إلى انخفاض في الضغط الموجود على البيئة بشكل عام، وعلى بناء الطرق بشكل خاص. وإذا انخفض معدل السفر، فلن نحتاج إلى الكثير من المطارات كذلك. وهذا كله من شأنه أن يخفف الضغط عن الموارد الطبيعية الخلابة لكوكب الأرض. ومع انخفاض أعداد السائحين، سينخفض عدد المباني المشيدة في البقاع النادرة الخلابة الموجودة في جميع أنحاء العالم. حيث ستظل الشواطئ أكثر نظافة، وكذلك البحار. ومع انخفاض عدد المسافرين، ستنخفض الضوضاء، ولذلك سيصبح العالم أكثر هدوءًا بكثير. أمر مثير للاهتمام، أليس كذلك؟ تلك ليست سوى بعض العواقب العشوائية لما يمكن أن يحدث إذا حولنا تركيزنا، وأدركنا أن السعادة التي نسعى إليها موجودة بداخلنا، بدلًا من البحث في العالم الخارجي باستمرار لنيل السعادة.

أمر يدفع المرء للتفكير، أليس كذلك؟ ومن يدري، ربما يكون أفضل شيء يمكنك أن تفعله لمحاربة التلوث هو البقاء في المنزل!

الجلوس في هدوء، وعدم فعل أي شيء، ربما يكون هو أفضل ما يمكنك أن تقدمه للعالم.

ماذا عن التسوق؟ ماذا سيحدث لو قلل الناس في مجتمعنا الاستهلاك من مقدار تسوقهم؟ على الأقل هنا في الغرب، يملك كل من أعرفه (بمن فيهم أنا) ما يفوق ما قد نحتاجه يومًا على الإطلاق لنحيا حياة كريمة. ولكن التسوق والاستهلاك المظهري هما أسلوبا حياة الكثير منّا؛ وأحد أشكال التسلية الفائقة والإلهاء أيضًا. ولكن لنسأل أنفسنا، ماذا سيحدث لو أننا تسوقنا بقدر أقل؟ ماذا سيحدث إذا لم يكن تركيزنا موجهًا إلى الخارج بهذه الدرجة، وإذا أدركنا أن الممتلكات المادية لطيفة ولكنها لا تحقق السعادة لنا. وبالطبع قد تقول، يا لسذاجتك يا باربرا، إذا انخفض مقدار تسوق الأفراد سينهار الاقتصاد بأكمله! ولكن هل هذا صحيح حقًا؟ إذا حولنا تركيزنا، نعم سيتغير العالم بأسره تغييرًا جذريًا، ولكن من ذا الذي يستطيع أن يقول إن التغيير لن يكون للأفضل؟

هل أنت سعيد الآن؟

وإذا لم نتسوق بهذا الكم، فماذا يمكن أن يحدث؟ (حيث يمكننا مشاركة ثروتنا مع بقية العالم، على سبيل المثال). ولنواجه الأمر، التسوق، عندما لا تكون في حاجة إلى أي شيء، هو ليس سوى طريقة لقضاء الوقت ببساطة. هو شكل من أشكال اللهو، كما يمكن أن يكون وسيلة للمرح، ودفع الاقتصاد والإنتاج إلى الكثير من الأشياء عديمة الفائدة، ولكن ما الأمر الجيد الذي يقدمه لك - أو لأي شخص - على المدى الطويل؟ ومضة المتعة اللحظية تلك التي تأتي بينما يتم تمرير بطاقة أئتمانك عبر ماكينة الصرف؛ وماذا بعد؟ حسنًا، إنه يبقى انتباهك مُركّزًا على الأمور الخارجية؛ على الأقل لفترة من الوقت. ولكن إلى متى يستمر ذلك التهافت؟ وعندما ينتهي، ماذا بعد ذلك؟ المزيد من العمل والمزيد من التسوق؟ ثم المزيد من مطاردة شيء ما، في مكان ما هناك، أهذا هو ما سيجعلك سعيدًا؟

التسوق، مثل السفر، ليس سوى واحدة من العديد من الطرق التي نلهي بها أنفسنا أثناء بحثنا المحموم عن السعادة. وهناك طرق أخرى لا تعد ولا تحصى، مثل العمل، وجمع المال، ومشاهدة التلفاز، وتناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية والذهاب إلى السينما، اختر من المسميات ما شئت. فالقائمة طويلة، وتضم أي شيء تقريبًا وكل شيء، باستثناء الجلوس بهدوء في اللحظة الحاضرة الآن. وعندما ننظر إلى التيار العام، هنا في الغرب، نرى أن الجميع يقومون بنفس الشيء تقريبًا - يركضون عبر الحلقات، يهرولون خلف الملهيات الخارجية - وكل ذلك لأن الجميع تقريبًا، يظنون بصدق أن السعادة تقبع في مكان ما بالخارج.

## العكس هو الصحيح

بحسب ما أرى، كل هذا القدر من اللهاث خلف السعادة في العالم الخارجي، يمنعنا من قضاء وقت نجلس فيه بهدوء مع أنفسنا؛ في اللحظة الحالية. وهذا أمر مثير للاهتمام جدًا، أليس كذلك؟ خاصة عندما تفكر في حقيقة أن كل شيء أقوله وأكتب عنه في هذا الكتاب حول السعادة هو المقابل الكامل للهاث خلف السعادة في العالم الخارجي. كل ما أقوله - ومعظم ما ظل جميع الحكماء يرددونه منذ قرون - هو أن السعادة الحقيقية توجد بداخلك. السعادة الحقيقية هي طبيعتنا. السعادة الحقيقية ليست شيئًا يمكننا الظفر به؛ بل إنه شيء نحن عليه بالفعل. وفي الوقت نفسه، عندما

نتظر حولنا، نرى أن كل ما يفعله الجميع تقريبًا هو عكس ذلك تمامًا؛ حيث يفرون من المكان الوحيد الذي يمكن العثور على السعادة الحقيقية فيه! وهو هنا، بداخل مكنونات نفوسنا. يا لها من سخرية! ويا له من أمر محزن أيضًا! أن نفكر في أننا نملك الأمر كله هنا بين أيدينا، داخل مكنونات نفوسنا، وماذا نفعل حيال ذلك؟ نضل نضيعة؛ مرارًا وتكرارًا!

ولأننا لا نعرف ذلك، ماذا يحدث؟ نستمر في بحثنا المحموم عن السعادة التي تستمر في التملص منّا؛ ثم نعمل ونستمر في العمل، ونسافر ونتسوق ونأكل ونشاهد التلفزيون، ونلهث خلف العلاقات، وتتكدس الأمور وتتكدس المزيد منها، ومع ذلك، نظل تعساء. ولا نزال نشعر بالفراغ؛ ولا يمكن لأي قدر من العمل أو السفر أو التسوق أو مشاهدة التلفزيون أن يعالجنا. يظل العذاب موجودًا. وكذلك الجوع. وكذلك الفراغ.

ولكن طالما أننا لا نزال مؤمنين بأن الخير الذي نسعى إليه موجود في مكان ما هناك - في مكان ما يتجاوزنا - في مكان ما قاب قوسين أو أدنى - في مكان ما هناك في المستقبل... في أي مكان آخر سوى هنا... بالتأكيد سنظل نلهث... ونلهث...

ولكن هذا السلوك - هذا التركيز المستمر على العثور على السعادة في المحيط الخارجي - تلك الرغبة النهمية في الاستهلاك، والتسلية والسفر - لها عواقب اجتماعية وسياسية واقتصادية وخيمة أيضًا على كوكب الأرض. يعلم الجميع أن نصف هذا العالم يعيش في فقر مدقع، بينما يعيش النصف الآخر على استهلاك قدر أكثر بكثير جدًا مما يمكن أن يحتاجه يومًا على الإطلاق كي يحيا حياة كريمة. ووفقًا لما أراه، فمن المستحيل ألا نتوصل إلى الاستنتاج الذي مفاده أن العواقب السياسية والاجتماعية للتوصيات التالية التي أدرجها في هذا الكتاب ستكون هائلة؛ والذي مفاده أيضًا أن تغيير محور تركيزك من خلال تحويله لأن يكون موجّهًا لداخل مكنونات نفسك بدلًا من أن يكون موجّهًا للمحيط الخارجي، لأنك ترغب في أن تعيش حياة سعيدة، هو أيضًا أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها لخلق عالم أفضل. وفي ضوء هذا، فإن السعي إلى سعادتك الخاصة ليس مجرد ملاحقة أنانية على الإطلاق. وإنما على العكس، عندما تنظر بعمق، ستجد أنه على الأرجح أحد أكثر الأمور الإيجابية التي يمكنك أن تفعلها في هذا العالم!





## رقم ٨

# تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

السبب الثامن للمعاناة والتعاسة هو  
الانشغال بالأوهام بدلاً من  
التعامل مع الواقع الذي أمامك.

هل أنت مرتبط بما يحدث أمامك في الواقع؟ أم أنك مرتبط بالوهم؟ وأعني بذلك أنه بدلاً من أن تكون مرتبطاً بما يحدث أمام عينيك في كل لحظة هل أنت مرتبط بروايتك أو بتوقعك لما قد تعنيه الأحداث من حولك؟ أدرك أن هذا سؤال جوهري، وبدرجة كبيرة حقاً. في الواقع، يعد هذا السؤال جوهرياً بدرجة كبيرة إلى الحد الذي يجعل معظمنا يستغرق وقتاً كبيراً فقط ليستوعب السؤال. وقد يرجع السبب في ذلك إلى أننا لم نفكر من قبل في سلوكنا بهذه الطريقة. وفي الحقيقة يتطلب التفكير في سلوكنا بهذه الطريقة تحولاً جذرياً في الوعي.

ما السبب وراء ذلك؟ يرجع ذلك إلى الطريقة التي نستخدمها بشكل أوتوماتيكي -قبل حتى أن ندركها- في سرد الروايات لأنفسنا عن معنى واضح أمام أعيننا قبل حتى أن ننظر فيه ونستقصي أمره. فيمنعنا ذلك من أن نكون فعلاً حاضري الذهن في اللحظة الحالية ورؤية ما يحدث حقيقة. فبدلاً من "رؤية" الواقع نحصر أنفسنا بشكل أوتوماتيكي في روايتنا واستجابتنا المشروطة. حيث إننا نتخيل لا شعورياً ونعمم الأحداث ونسقط عليها معاني قد تكون صحيحة أو لا. مما يسلب منا حداثة كل خبرة جديدة وحالية؛ تلك الحداثة التي تعتبر هي الحياة كما يسلب ذلك منا متعة الشعور بكل لحظة حالية.

هل أنت سعيد الآن؟

ولا عجب أن تبدو الحياة متأزمة في بعض الأوقات. لأنها تكون بالطبع كذلك، خاصة عندما نظل نردد روايتنا القديمة ولا نعيش الواقع أمامنا. لكن السؤال الحقيقي هو: هل من الممكن أن "نرى" ونرتبط بما يحدث حقيقة أمامنا؟ وأميل إلى اعتقاد واحد، وهو إمكانية عيش كل لحظة حالية. وأستند في إجابتي إلى حقيقة أنني قد جربت ذلك الأمر الرائع بالفعل في حياتي - وهو عيش كل لحظة حالية - لفترات قصيرة أو طويلة من الوقت. لذلك نعم، إجابتي هي نعم، من الممكن أن نتيقظ ونرى. ولكن بناءً على خبرتي لا يمكن لهذا التحول الجذري أن يحدث في الوعي إلا إذا كانت عندنا الإرادة لتكون حاضري الذهن في كل لحظة حالية. حيث تعد الإرادة هي كل شيء.

ارتبط بالشخص الذي أمامك الآن.

وليس بروايتك عن الماضي أو روايتك عن المستقبل.

دعنا نلقي نظرة أقرب على ما يعنيه تحول جذري كهذا للوعي في حياتنا...

كيف يبدو الأمر وكيف ستتصرف لو كنت مرتبطًا بالشخص الذي أمامك بدلاً من الارتباط بفرضياتك وروايتك عن هذا الشخص؛ والتي يحتمل أن يكون جميعها محض خيال ووهم. يبدو تخيل هذا أمرًا صعبًا إلى حد ما، أليس كذلك؟ فهيا بنا نجربه.

لجعل الأمر سهلًا هيا نعتبر الشخص الذي أمامك هو أمك. هناك تكون هي - الأم بكل ما تملكه من عظمة - أليس كذلك! إنها هناك تقف أمامك ومن العجيب جدًا في الأمر أنها تثير فيك مشاعر فياضة في الوقت الذي لم تقل فيه أي كلمة أو تصدر فعلًا، أليس كذلك؟ ولكن على ماذا تقوم هذه المشاعر؟ تقوم على أشياء كثيرة بالطبع. حيث يقوم ذلك على الكثير من خبراتك الماضية التي عشتها معها بسيئها وجيدها، وعلى الروايات التي أخبرت نفسك بها عما تعنيه هذه الخبرات. فأنت إذا هنا تقف مع هذه المرأة - التي هي الأم بكل ما تملكه من عظمة - وإما أن

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

تكون سعيدًا لرؤيتها أو قلقًا أو حزينًا أو غاضبًا أو غير حاضر بذهنك... إلخ؛ فذلك يعتمد على ما أخبرته لنفسك من روايات عن أمك. أليس كذلك؟ كنا جميعًا هناك وفعلنا ذلك...

ولكن لنوقف هذا العرض للحظة ونرجع بأنفسنا إلى الواقع. ولنعد وننظر إلى اللحظة الحالية بعيدًا عن روايتنا لمدة دقيقة. وبعد ذلك ماذا لدينا الآن؟ حسنًا لدينا الآن هذه المرأة تقف أمامنا. فماذا بعد ذلك لو ظل ذهنك حاضرًا في اللحظة الحالية؟ حسنًا سنجد أنها امرأة تكبرنا سنًا، وتقف هناك حاملة حقيبة التسوق الخاصة بها. وسارت نحو الباب وتبدو مضطربة بعض الشيء. ما الذي يمكنك أن تعرفه عنها أيضًا من خلال النظر إليها في هذه اللحظة؟ لا يوجد الكثير. فربما قد تبدو متعبة أو مبتسمة أو غير ذلك... وإذا كنت متيقظًا في هذه اللحظة، فسيتم تسجيل كل شيء عندك في الوعي. ولكن لا يمكنك أن تعرف أكثر من ذلك من اللحظة الحالية. ولذلك فالسؤال هو - لا تضحك عليه ولكن جرب أن تسأله لنفسك - إذا كنت لا تعرف شيئًا عن هذه المرأة التي هي أمك، والتي فقط سارت نحو الباب، فكيف تتصرف؟ من ستكون بدون روايتك عن أمك؟ كيف ستعاملها؟ أستطيع سماعك تقول بأن التساؤل في موضعه، ولكن ذلك غير ممكن الحدوث. ولكن على أية حال جرب ذلك قبل أن تطرح تمامًا هذه الفكرة الكريهة عنك... اتركها فقط تسيطر على وعيك لبضع دقائق، وانظر ماذا يحدث. لماذا أسألك أن تفعل هذا؟ لأنني اكتشفت إمكانية تحويل تركيزنا بالطريقة نفسها التي ذكرناها، حتى لو لبضع دقائق. فحاول من فضلك أن تجرب.

## الدخول إلى منطقة جديدة

حسنًا إذا فقط ضع كتابك جانبًا، وتخيل أنك تقابل الآن والدتك من دون أن يكون لديك تلك المعلومات التي طالما خزنتها عنها في وعيك. تخيل أنك تقابلها اليوم من دون الماضي، ومن دون ذكريات طفولتك وروايتك. كيف يبدو ذلك؟ وما الإحساس حيال ذلك؟ ما الذي سيحدث بما لديك من معرفة الآن كشخص ناضج من دون ذلك

هل أنت سعيد الآن؟

الماضي؟ ما الذي سيحدث لو وضعت روايتك جانبًا لبضع دقائق فقط. كيف تتصرف مع هذه الشخصية؟

من الصعب تخيل هذا، أليس كذلك؟ حيث يشعر ك مجرد التفكير في ذلك بالدخول إلى منطقة جديدة تمامًا.

فأنت إذا ما زلت تقف هناك مع هذه المرأة التي هي أمك دون رواياتك عنها. ماذا تفعل الآن؟ ما رد فعل معرفتك الداخلية تجاه هذه المرأة من دون أساطيرك عنها؟ ستحتاج في البداية إلى أن تنظر إليها بعناية لترى ماذا ستفعل. وسترى في أثناء ذلك بشكل طبيعي ومن دون أي جهد أمك بشكل أوضح بكثير. سيحدث ذلك بشكل أوتوماتيكي، لأنه يفترض بك أن يكون ذهنك حاضرًا في هذه اللحظة لتراها، وتعرف ماذا ستفعل بعد ذلك. حيث يفترض بك أن تنظر إلى حقيقة المرأة التي تقف أمامك، وإلا لن يكون لديك أبسط المفاتيح لمعرفة ماذا ستفعل. لذلك ستفتح عينيك وتنظر إليها. وستركز عليها.

وماذا ستكتشف؟ أنك لا تعرفها حقيقة على الإطلاق؟ أم أنها ليست تلك المرأة التي اعتقدت أنها هي؟ أم أنها تبدو متعبة؟ أم أن هناك حنانًا في صوتها؟ أم أنها قد تستطيع شرب كوب شاي لذيذ؟ أم أن لديها طريقة ظريفة في التحدث، أم أنها تتصرف كما لو كانت وصلت تَوًّا من مكان خارجي؟ أم أنها ملكة درامية؟ أم أنها ضجرة؟ أم أنها تنتهك حدودك؟ ما الذي ستكتشفه لو نظرت حقًا؟ كيف سيبدو ذلك؟ جرب ذلك مع أمك الآن؟ حاول أن تتخيل أنك تقابلها وتنظر إليها من دون رواياتك عنها...

## تجربة شيقة

كان هذا تدريبًا رائعًا أليس كذلك، على الرغم من أنك قد تقول إن هذا غير ممكن، خاصة مع أمهاتنا. إلا أنه لن يكون هذا التدريب صحيحًا إلا إذا كان فقط مع أمهاتنا لما لدينا من روايات كثيرة عنهن. وبعد ممتعًا أيضًا ملاحظة أنه عندما يكون ذهننا حاضرًا حقًا في موقف ما، فإننا بشكل طبيعي نميل إلى أن نكون أكثر إصرارًا، ونهتم بأنفسنا بشكل أفضل؛ حتى مع أمهاتنا. ولذلك فعندما تكون متيقظ الذهن وتبدأ أمك بسرد

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

النصائح إليك عما يتوجب عليك فعله في الحياة مع أنك لم تسألها النصيحة، فربما تجد نفسك تخبرها بأدب، ولكن بحزم، أنك أصبحت ناضجًا الآن، ولذلك فعلها أن تتوقف على ذلك وتشغل بأمورها. ألن يكون الأمر أفضل لو كانت لديك القدرة على قول هذا من دون أن تكون مندفعًا بهذا الشكل الكبير؟ (انظر الفصل رقم ٣ لمعرفة المزيد عن الإصرار والأمهات).

ونستطيع بمجرد أن يستقر هذا الأمر في أذهاننا أن نحول هذا الإدراك القوي إلى الطريقة التي نتعامل بها مع الناس الذين نقابلهم. وسنكتشف عندما نعمل ذلك مرات ومرات نفس الشيء مع أي شخصية نتعامل معها. فتحن نضيع الكثير من طاقتنا الذهنية في الافتراض؛ افتراض أننا نعرف الناس، وافتراض أننا نعرف فيما يفكرون أو يشعرون، ولذلك فأذهاننا ليست حاضرة أبدًا. إننا نتعامل فقط مع افتراضاتنا وروايتنا. إننا نعيش في الأوهام! نحن لسنا حتى حاضري الذهن. ولذلك فمن المستحسن هنا أن نسأل أنفسنا مرات ومرات كيف سنتصرف لو كنا مرتبططين بالرجل أو المرأة التي أمامنا، بدلًا من الارتباط بروايتنا عنهم.... ؟ كيف.... ؟

وتبدو الإجابة عن ذلك واضحة، إنها تصفعنا على وجوهنا. سيتباين تصرفنا وسنكون مختلفين. سنكون مثل الأطفال الصغار نضرين وبريئين. وسيكون هناك الكثير والكثير من الحب. هذا هو ما ستعرفه إذا جربت هذا التدريب. ولن يقودك ذلك إلى أية مكان آخر، لأنه ببساطة لا يوجد مكان آخر. فبدون روايتنا نستطيع بكل بساطة أن نحب الجميع (بما في ذلك أنفسنا). فلن نتصرف بأي طريقة أخرى. كيف نستطيع فعل ذلك؟ وذلك لأنه سيكون كل شيء غريبًا وجديدًا بدون روايتنا، حيث سنعتمد على أنفسنا وعلى معرفتنا الداخلية في التعامل مع اللحظة الحالية؛ للتعامل مع أي لحظة حالية.

وكل ما أستطيع قوله كل مرة أفعل هذا أن هناك شعورًا كالحب.

فقط فكر في ذلك. وإذا لم يكن بإمكانك سرد الروايات لنفسك، فكيف سيكون الأمر مع عشيقتك/عشيقك؟ أو مع أصدقائك؟ أو مع أطفالك؟ سيكون الأمر مدهشًا كل

هل أنت سعيد الآن؟

مرة تفعل ذلك، أليس كذلك؟ فببساطة لو لم تستطع تذكر ما حدث في الماضي لحضر ذهنك، وكان يقظًا لكل ما يحدث في اللحظة الحالية.

وإذا أعطيت نفسك الفرصة لتجريب ذلك ذهنيًا، حتى ولو لبضع دقائق، فسترى كيف ستشعر بسعادة كبيرة تجاه كل شخص وكل شيء؛ وكيف سيشعرك ذلك براحة أكثر! حيث يشعرك التنبيه للحظة الحالية من دون وجود لرواياتنا براحة فورية. نعم إن الأمر كذلك. حيث يختفي التوتر والقلق، وهذا هو المفترض حدوثه. فمن أين يأتي القلق والتوتر على أية حال؟ يأتي بشكل واضح من روايتنا.

عند قيامك بهذه الآلية وإدراكك لما يحدث حولك، فستسأل لماذا لم أر هذا من قبل مع أنه واضح جدًا. وستتبين بعدها كيف كنت تفعل ذلك طيلة حياتك السابقة. ستري كم الطاقة الذهنية الذي نستهلكه طوال الوقت في روايتنا... مستغرقين في أوهامنا ومهلكين لأنفسنا! فما الذي سيبقى بدون رواياتك؟ ما الذي سيبقى بدون الماضي (فأين هو؟) ما الذي سيبقى بدون المستقبل (فأين هو؟) ولكي أكون صادقًا معك، فلن يتبقى سوى اللحظة الحالية، بما فيها من متعة طبيعية.

## الابتعاد عن الوقت الحاضر

ما الذي يحدث عندما نسرد رواية؟ ما يحدث هو أننا في اللحظة التي نعيش فيها الرواية عن الوقت الحاضر ننقل بعيدًا عن هذا الوقت الحاضر. ولا يعد ذلك بالضرورة أمرًا سيئًا كما قلت من قبل، ولكننا عادة لا ندرك ما نفعله، ومن ثم لا نرى ذلك في هذه اللحظة، مما قد يجعلنا مانعين للخير عن قلوبنا وغارسين لأصول معاناتنا.

## الرؤية من دون مرشح

وهناك طريقة أخرى للنظر في هذا الأمر. حيث يعد الحضور الكامل لذهنك في اللحظة الحالية بمثابة الرؤية لكل شيء على حقيقته. وذلك لأن رواياتك تحول بينك وبين رؤيتك لما هو واقع يحدث. فكما اكتشفنا أنه بدون روايتك الخاصة لن يبقى سوى الرؤية. المشاهدة. الحياة. السعادة.

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

إلا أنه يستحيل على معظمنا هذه الرؤية المباشرة إلا إذا كانت عبارة عن لمحات قصيرة جدًا. ويصعب إلى حد ما وصف ذلك بالكلمات أيضًا، لأن الكلمات سرعان ما تصبح روايات. وعلى أية حال، فالكلمات التي أستخدمها الآن هي مجرد مؤشرات ستساعدك في السير نحو ذلك الاتجاه - اتجاه اللحظة الحالية التي هي الآن - ورؤية الأشياء على حقيقتها.

سمّ ذلك الرؤية الواضحة؛ لا وجود للرواية.

سمّ ذلك بالرؤية الواضحة؛ من دون تفسير لما يحدث أمامك.

سمّ ذلك بالرؤية الواضحة؛ من دون تعريف الأفكار التي تنشأ في عقلك.

سمّ ذلك ترك الأفكار تذهب وتأتي على طبيعتها؛ دون أي ترابط بينها.

عندما نبدأ اللعب بهذه المفاهيم سنكتشف عاجلاً أم آجلاً كيف تعمل عقولنا. نعتقد أن الأفكار تنشأ من تلقاء نفسها، من دون أي تدخل منا. ولا دور لنا في ذلك على الإطلاق. فالأفكار فقط تحدث. وتظهر. هذا هو كل ما تفعله. وهذه هي الطريقة. وهذه هي طبيعتنا. وقد تقول بأن هذه هي طبيعة العقل ولا يمكننا فعل شيء حيال ذلك. ولا يوجد أي شيء خطأ في هذا أو في حقيقة نشوء الأفكار. وتكمن المشكلة كما قلت سابقاً في أننا نستهلك قوة ذهنية كبيرة - نستغرق الكثير منها في أفكارنا عن الماضي أو المستقبل - في ارتباطنا بروايتنا؛ مما يفقدنا متعة اللحظة الحالية وحالتنا الطبيعية السعيدة. فهبة الحياة موجودة أمامنا، ولكننا نضيعها مرات ومرات ومرات أخرى. وننظر بعد ذلك بجنون حولنا باحثين عن السعادة التي هي أمامنا.

ولذلك فإن أفضل ما أنصحك به إذا كنت تريد أن تعيش حياة سعيدة هو أن تكسر روتين يومك وتتنظر فقط. جرب ذلك، وقف في مجرى الأمور، وانظر فقط ماذا أمامك. انظر ماذا أمامك ودع الأمور تجري.

إنها لتجربة مذهلة، ويمكن لنتائجها أن تكون مذهلة إلى حد ما. وستكتشف عند نقطة معينة أنك لو ظللت غالباً حاضر الذهن بشكل كاف، فإن الكثير من مفاهيمك

هل أنت سعيد الآن؟

القديمة بدأت تزول. حيث يظهر بناءً على تجربتي رؤية واضحة جديدة، كما يكون هناك شعور بطمأنينة غير معهودة لبضع دقائق.

مما يجعل الحياة بسيطة جدًا ولذيذة.

في الواقع. في... الواقع...

وما الذي ستكتشفه أيضًا؟ ستكتشف أن الواقع هو ذلك الرجل الذي تدعوه شريكك، والذي يقف أمامك بابتسامة على وجهه. فما الذي تحتاج لفعله؟ وستكتشف أن الواقع هو ذلك الطفل الذي أمامك، والذي يبكي. فما الذي تحتاج لفعله؟ ستكتشف أن الواقع هو الهاتف الذي يرن على مقعدك، أو الأطباق الموجودة على طاولة المطبخ. فما الذي تحتاج لفعله؟

إذا كان ذهننا حاضراً الآن ويتفاعل مع اللحظة الحالية، فستكون الحياة أبسط بكثير. حيث يصبح ما يجب فعله أمراً واضحاً، ومن ثم سنقوم به. ماذا نستطيع أيضًا أن نفعل عندما يكون ذهننا حاضراً؟ وما الذي (في لحظة حضور الذهن) يفترض فعله هناك؟ وما الذي يمكن أن يمنعنا عن التعامل بلطف وحكمة وحب مع ما يطرأ أمامنا؟

ارتبط بالموقف الذي أمامك.

وليس بروايتك عن الماضي أو المستقبل.

أدرك أن هذه الأمور كلها هي أمور جوهرية. حيث يعد مجرد التفكير بأننا لا نرتبط بالواقع الذي أمامنا بمثابة عامل مساعد للعقل، والذي يصعب عليك أن تجعله يتمكن من رأسك. عرفت ذلك من تجربتي وما زلت أكتشف نتائج ما يعنيه عدم التوقف عن سرد الروايات لنفسني عن أهمية الأحداث الواضحة أمامي في هذه اللحظة. وأرى أنني أحرز تقدماً في ذلك، فعلى الأقل أستطيع أن أسأل نفسي السؤال الآتي: هل لدى الأحداث الموجودة أمامي أية أهمية في الحقيقة، بغض النظر عما أضفيته عليها من أهمية؟ وأعني بذلك هل تستطيع هذه الأشياء أن تكون ذات أهمية؟ هل ذلك ممكن؟ ودائماً ما يجعلني هذا السؤال أبتعد عن الفكر المتعلق بأهمية الأحداث التي أمامي بشكل كلي، ويجعلني أركز بدلاً من ذلك على الرؤية فقط.

<https://jadiidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)



وهذا هو ما اكتشفته. فعندما نجحت في التحول من سرد الروايات إلى الرؤية الواضحة لما أمامي شعرت بفراغ معين -يمكن أن تطلق عليه فراغًا بدون لغة- كما شعرت بهدوء رهيب استهواني بشكل كلي. ويظهر الحب بعد ذلك. ولا أستطيع أن أفسر لك ذلك، فكل ما أعرفه أنه هناك. حيث إنه شعور قلبي قوي في هذه اللحظة الحالية، والذي دائمًا ما ينتج عنه حدث عفوي أو أنه نفسه عفوي. ولا أستطيع أن أفسر لك هذا أيضًا، ولكن كل شيء يبدو طبيعيًا إلى حد ما وهادئًا. كما توجد أيضًا تلك الخبرة؛ وهي الشعور بأنك تعرف ماذا ستفعل كما لو كان ذلك تصرفًا عفويًا يظهر بشكل أوتوماتيكي، لأن ذلك هو نحن. وذلك أيضًا بسبب أن هذا هو كل شيء. حيث إن هذه الحكمة الفطرية هي نحن.

### ليست السعادة كما تعتقد.

عندما تحدث "الرؤية"، فإن ذلك يبدو وكأننا نكتشف شيئًا ما كان دائمًا هنا ولكننا لم نكن نلاحظه. وسنكتشف أن هذا الشيء مهما يكن هو يتكون ويتقدم طيلة الوقت مع المعرفة الداخلية التي هي نحن. وإذا كان ذلك هو الوضع -وهو كذلك فعلًا- فهل يعني ذلك أن هذه المعرفة أو الحكمة الداخلية لا تطلب منا في الواقع أي تدخل، حتى لو كان في اعتقادنا أنه بإمكاننا أن نفعل شيئًا لها؟

وإذا فكرت في ذلك بشكل كاف، فربما تستيقظ في صباح يوم ما (كما فعلت)، وتدرى أنه ليس بإمكاننا فعل أي شيء حيال ذلك. حيث تتكون هذه المعرفة الداخلية فعلًا من دون أي مساعدة منا، بغض النظر عما قد نفكر فيه أو نعتقد! (فكما يقول الحكماء يمكن للتفكير أن يغير شعر الإنسان على رأسه) ويبدو هذا الاكتشاف مذهلًا ومحيرًا، خاصة عندما يتعلق الأمر باعتقادنا أننا مهمون أو مسيطرون! ويبدو الأمر الآن وكأنه أضحوكة كبيرة أليس كذلك! بعد أن اكتشفنا أنه ليس بوسعنا فعل أي شيء حيال ذلك! بعد أن اكتشفنا أن هذه المعرفة الداخلية يمكنها أن تتدبر جيدًا أمرها وأمورنا من دون أي تدخل منا، بل يمكنها في الحقيقة أن تعمل بشكل أفضل بكثير إذا تركناها وشأنها.

هل أنت سعيد الآن؟

آه، وهذا هو الجزء الأصعب أن "نتركها وشأنها".

ولكن إذا تعلمنا طريقة ذلك، فسيكون أمرًا غاية في الراحة، مقارنةً بجهدنا المستمر للسيطرة على شيء ما لا يمكن السيطرة عليه في الأساس. ولكن بالطبع لا يرى الكثير منا الأمر بهذه الطريقة، ولذلك نستهلك كمًا رهيبًا من الطاقة الذهنية في لعبة سيطرة لا يمكننا أبدًا أن نربحها.

## لعبة السيطرة

لذلك، دعنا نلقي نظرة على لعبة السيطرة للحظة. كنت أعتقد أنني مسيطرة، فهل كنت كذلك؟ لذلك فالسؤال هو هل أنت مسيطر؟ هل أنا مسيطرة؟ وإذا كان الجواب نعم، فما الذي أسيطر عليه؟

هل أنا أتحكم في جسدي؟ ويبدو أن الإجابة بشكل واضح هي لا، إذ لم لا يستجيب لي عندما أطلب منه العمل بإتقان، ولماذا قد يفعل أمرًا لا أريده منه بالفعل؟ ولماذا يحيا ويتنفس ويقوم بجميع الأشياء على نحو أوتوماتيكي من دون وجود أي إرادة أو مشاركة من جانبي؟ فلم أطلب من جسدي أن يفعل ذلك، ولا يمكنني أن أمنعه منه؟ فهو على سبيل المثال يتنفس. ولم أطلب منه أن يفعل ذلك؛ فأنا فقط أتنفس! وتستمر عملية التنفس هذه من تلقاء نفسها كأشياء أخرى كثيرة في جسدي كالقلب والهضم. يحدث كل شيء بشكل أوتوماتيكي. والأمر كذلك أيضًا بالنسبة إليك.

وماذا عن عقلي؟ هل أسيطر على عقلي؟ والآن يبدو أيضًا أن هذه أضحوكة أخرى كبيرة، والتي ستتضح لك إذا كنت قد جربت الجلوس مع نفسك والتأمل أو تتبع نفسك من دون تفكير فقط لمدة خمس دقائق. إنها أضحوكة كبيرة، أليس كذلك؟ فحتى أبسط الطرق للتعامل مع تدريبات التفكير والتنفس ستعلمك بشكل سريع أنك لا تسيطر على عقلك، ولا أهمية لأي شيء اعتقدته سابقًا في هذا الأمر. فحقيقة الأمر هي أن عقلك في كل مكان، وأن الأفكار تتكون طيلة الوقت. هذا هو ما تفعله. وهذه هي طريقة حدوثها. هذه هي الحقيقة. حيث تأتي الأفكار وتذهب، وليس بوسعك فعل أي شيء حيال ذلك،

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

حتى ولو كنت تود الاعتقاد بأنك أنت الزعيم، وأنت المسيطر. فحقيقة الأمر أنك لست كذلك! الحقيقة أن هذا هو أسلوب العقل، مهما يكن السبب. فتحن ندرك -مهما كان السبب وراء ذلك- والأفكار تنشأ. وهذا هو كل شيء.

لذلك أخبرني أين هو التحكم؟ هل نتحكم حقًا في أي شيء؟ إنه لسؤال مربك لنا جميعًا، حيث إننا لا نتحكم في شيء!

قال الحكيم الهندي الكبير سري نيسارجادات مھراج:

"هل يعلم جميع الناس أنه لا يمكن لشئ أن يحدث إلا إذا سمح له جميع العالم بذلك، وبذلك سيحققون الكثير باستهلاك أقل للطاقة".

من كتاب I am That – Talks with Sri Nisargadatta Maharaj

لذلك فالسؤال الفعلي هو... هل هناك ما نقوم به؟

## هل أنت عنيد؟

ستكتشف أشياء كثيرة عندما تبدأ في استيعاب أنك لا تتحكم في الكثير، ومنها أنك عنيد. (فالعناد يسير جنبًا إلى جنب مع لعبة السيطرة)، والآن ما الذي أعنيه من كلمة "عنيد"؟ يكون العند عندما نبذل جهدًا كبيرًا لتحقيق أو فعل شيء ما ليس لدينا أية سيطرة عليه. قد تحدث الأشياء وقد لا تحدث، ولكن عندما نعاند فذلك لأننا نريد نتائج معينة. نحن نريد لشئ ما أن يحدث أو ألا يحدث. وتكمن مشكلة العناد في أننا نستهلك طاقة كبيرة في السعي والاجتهاد من أجل نتائج هي خارجة على إرادتنا إلى حد ما. فقد بدأت، على سبيل المثال، مشروعيًا وتأمل أن ينجح. وبدأت في مهمة ما وتأمل أن ينال أداؤك فيها رضا مديرك. وهيأت مظهرك بشكل جميل لمناسبة رائعة وتتمنى أن يعجب الغير بهذا المظهر. ويستمر "العناد" في كل حالة من هذه الحالات. لماذا أقول ذلك؟ حسنًا أقول ذلك لأن هناك جزأين لكل من الجمل السابقة. فهيا لتعرف ماذا أعني بذلك:

١. جملة "بدأت في مشروع وتأمل في نجاحه". الحقيقة هي أنك بدأت مشروعًا. فترة من الزمن. هذا هو ما يحدث. وستحاول أن تفعل هذا أو ذاك بقدر طاقتك. وتقوم بذلك. وهذا هو ما يخضع لسيطرتك. أما بالنسبة لنتائج جهودك فانس الأمر. فلا تخضع النتائج لسيطرتنا. وفي حال شعرت بالقلق تجاه النتائج والنجاح، فأنت عنيد. ويؤثر ذلك سلبيًا على هدوء عقلك. وبعد الوضع السليم هو أن تفعل كل ما بوسعك وتترك الباقي على الكون. لأن هذا هو ما يحدث بطبيعة الحال. فالواقع هو أن ذلك لن يخضع لسيطرتك ولا أهمية لما قد تفعله أو تعتقده. فليس لديك أي سيطرة على ذلك، وإذا فكرت، فإنك بذلك تسبب لنفسك الكثير من التعب والقلق والألم.

٢. جملة "أنك بدأت في مهمة ما وتأمل أن ينال أداؤك فيها رضا مديرك". مرة أخرى، فإنك إذا أردت أن تعيش حياة سعيدة، فعليك أن تفعل ما في وسعك وتنسى الباقي. فلا تقلق بشأن مديرك فيما إذا كان سيرضى عن أداؤك أم لا. ابذل قصارى جهدك وانس الأمر. فليست لديك سيطرة على ما قد يعتقده مديرك أو قد لا يعتقده، وإذا استهلكك قدرًا كبيرًا من الطاقة في القلق بشأن النتائج والأمل في النجاح، فذلك يعني أنك تهلك نفسك وتتعبها من أجل لا شيء.

٣. جملة "أنك هيأت مظهرك بشكل جميل لمناسبة رائعة، وتتمنى أن يعجب غيرك بهذا المظهر". مرة أخرى نقول إن ذلك يعني طلب المستحيل. اجعل ثيابك جميلة بقدر ما تستطيع من أجل متعتك الخاصة، واترك الباقي للكون. فسيحبك/ سيعجب بك ذلك الغير (أو لا يحبك/ لا يعجب بك) بغض النظر عن مظهرك وهيأتك بأفضل ثياب. ولذلك فإذا كنت ترغب في الاستمتاع بوقتك، فتوقف عن ذلك، واترك الأمر للكون. وتذكر أن هناك دومًا كوكبة أخرى من الناس في مكان ما في المدينة.

## تدريب لا عناد

لنضع المزاح جانبًا ولنسأل أنفسنا هل من الممكن ألا نكون عنيدين؟ وإذا كان الأمر ممكنًا، فهل نستطيع ممارسته؟ أعتقد أن ذلك ممكن كأى شيء آخر ممكن في هذا

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

الكتاب، فكل ما في الأمر أن نصبح أكثر إدراكًا لما نفعله. ويعد ذلك عملية. ويعني ذلك التيقظ والتعلم في هذه الحالة كيفية ترك الأشياء وشأنها. وأود أن أشير هنا مرة أخرى إلى حقيقة أن ذلك لا يرتبط بكونك سلبياً أو غير مهتم أو غير باذل للجهد. يجب عليك بالطبع أن تبذل قصارى جهدك! وبالتأكيد يجب عليك أن تثبت بشكل مستمر من نواياك ومحضراتك. ويجب عليك أن تسعى لأفضل ما يمكن أن تتخيله. ولكن بعد أن تؤدي ما عليك اترك الأمور وشأنها. وبمعنى آخر ضع النتيجة جانباً، ولا تفكر فيها بدلاً من الرغبة والتعب من أجل نتائج معينة. لأن هذه هي النقطة التي تخسر فيها الصراع. ويمكنك أن تقول بأن هذا أمر متزن، حيث إنك تؤدي قصارى جهدك، وفي الوقت نفسه لا ترغب ولا تهتم بالنتائج. فقط افعل ذلك ودع الأمور تجري. افعل ذلك واترك الأمور وشأنها. هل هذا ممكن؟ نعم بالطبع ممكن! ولكن يتطلب ذلك وعياً وممارسة.

فعندما نعمل شيئاً ما مهما كان ذلك الشيء، فإننا نحرك سلسلة من الأحداث. هذا هو ما يحدث. لذلك فإذا تصرفنا بأفضل نوايا ممكنة وبذلنا أقصى ما نستطيع أن نتخيله، فماذا عسانا أن نفعل أكثر من ذلك؟ لسنا نحن من ندير هذا العرض، وإن كنا نحب اعتقاد ذلك. فنحن فقط هنا من أجل التنفيذ، وسيكون هذا التنفيذ ممتعاً جداً لو لم نربط أنفسنا بالنتائج.

فشل أم نجاح، من يهتم؟ ففي ذلك الكثير من الراحة لك. هي تحبني، هي لا تحبني، من يهتم؟ فذلك يعني معرفتك بقدرتك وتركها تذهب وتكتشف ذلك الحب بحياتها (الذي قد يكون أنت). مديري راض عن عملي أم غير راض من يهتم؟ فالأمر عبارة عن أنك تظهر تألقك في كل مكان تذهب إليه، وتترك ذلك الانطباع عنك. إذا فزت بالجائزة، فذلك أمر جيد، وإذا لم تفز فمن يهتم؟ فالتألق على أية حال هو في الكيفية التي يحدث بها ذلك.

وطالما تركت الأمور تمضي، ستكون دوماً بخير. فالاهتمام والقلق بشأن النتائج هو ما يحطمنا.

لذلك، حافظ على نية صافية.

اذهب نحو الذهب واتركه كما هو.

وتعتبر هذه طريقة مؤكدة لعودة ذهنك وحضوره في اللحظة الحالية ولعيش حياة

هائلة.

هل أنت سعيد الآن؟

## الذكاء الفطري

يعيدنا ذلك مرة أخرى إلى طريقة حدوث ذلك، وهو الإدراك الفطري للحياة نفسها. فستكتشف إذا جلست وراقبت سيرها أنها تبدو وكأنها تعرف بالضبط ما يتوجب فعله طيلة الوقت. إنها تتحرك بهدوء إلى حد ما، كما أنها أيضًا ذاتية التشغيل. وتسعى دومًا لتحقيق توازنها الخاص وإعادة ضبط نفسها، حتى تصل إلى نقطة لا تستطيع معها الحفاظ على نفسها في شكل معين (الجسد)، وعندما يحدث ذلك يبلى هذا الجسد وتستمر الحياة في أشكال أخرى. وتستمر الأجساد الجديدة في الظهور والهلاك إلى الأبد، سعيًا لتحقيق التوازن والانسجام.

## فحص الواقع

هيا نتوقف للحظة ونفحص الواقع؟ أين أنت في هذه اللحظة؟ هل ذهنك حاضر بشكل كامل هنا وأنت تقرأ هذا الكتاب؟ أم هناك حضور جزئي لذهنك هنا بينما الجزء الباقي من ذهنك مستغرق في الأوهام؟

والآن بعد أن لفت انتباهك ضع كتابك جانبًا، وانظر إذا كنت تستطيع رؤية ما هنا الآن؛ بدون رواياتك لدقيقة أو لدقيقتين. فقط انظر. أنت هنا الآن. جالس على الكرسي. الكتاب بيدك. هذا هو واقع هذه اللحظة؟ هل تستطيع أن تستريح وتنتظر مع نفسك في ذلك لدقيقتين من دون الاستجابة للأفكار التي تنشأ بشكل طبيعي؟ من دون أن تستغرق في رواياتك؟ فلن نتوقف الأفكار عن الظهور، فهذه هي طبيعة العقل. ولكن السؤال هو هل تستطيع السماح لهذه الأفكار بالظهور والذهاب بشكل طبيعي... من دون تتبع لها ودون تحقق منها ودون الاستغراق فيها؟ وبمعنى آخر، هل تستطيع أن تترك الأفكار تذهب وتأتي بشكل طبيعي بينما أنت جالس مع نفسك تتنفس وتسمح لذهنك بالحضور بشكل كامل في اللحظة الحالية؟

عندما اكتشفت أنه من الصعب فعل ذلك (وأحيانًا يكون أصعب من أي مرة مضت) وجدت شيئًا ما ساعدني على الثبات، وهو تخيل أنني جبل. أنا جبل جالس هنا، والأفكار التي تظهر طبيعية في عقلي هي كالسحب الصغيرة التي تمر عند قمة الجبل.

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

فالجبل الذي هو أنا غير متزعج بالسحب، ولا هو مرتبط بها، ولا يفعل أي شيء للتخلص منها. فالجبل ثابت في مكانه والسحب تمر عليه. وهذا هو ما في الأمر. الجبال والسحب. وتعد هذه طريقة رائعة لتثبيت ذهنك في اللحظة الحالية. لذلك فجربها. حاول أن تكون كالجبل واجلس فقط... ودع الأفكار على طبيعتها تذهب وتأتي.

لو تدربت بعض الوقت على فعل هذا، فستكتشف أنه ليس هناك أية رواية عما حدث من قبل، أو توقع لما سيأتي، فما الذي يتبقى بعد ذلك؟ ما الذي يتبقى عندما لا توجد أية أسطورة؟

أنت ترى ذلك الآن، أليس كذلك؟ اللحظة الحالية الآمنة بشكل كامل والهادئة كليًا والسعيدة للغاية والبسيطة جدًا التي طالما حدثت عندها. الوقت الحاضر وأنت بما في ذلك من روعة! لديك شعور جيد أليس كذلك؟ وحتى لو لم تستطع الاستمرار في ذلك الفراغ لوقت طويل من دون تدريب على ذلك، فلا يزال ذلك يشعرك بشيء رائع وبطمأنينة كبيرة، أليس كذلك؟

لذلك فدعني أسألك إذا لم تكن هذه هي السعادة، فما هي إذن؟

يعتقد الناس أنه من السهل ألا تفعل شيئًا، ولكن بالنسبة للكثيرين منا يعد ذلك في الواقع من أصعب الأشياء في العالم.

## التعامل مع المشاكل الضاغطة في هذه اللحظة

لقد تحدثنا طيلة هذا الفصل فقط عن التعامل مع ما نسميه المواقف والأحداث الخارجية، ولكن ماذا عن الأحداث الداخلية، فعلى سبيل المثال ماذا عن التعامل مع مشاعرنا، خاصة عندما نكون حزانى ومرهقين.

كما قد وصل إلى علمك حتى هذه اللحظة، فإن المقدمة الأساسية لهذا الكتاب تقول بأنه لا يستطيع شيء خارجي أن يؤثر علينا، وأن أفكارنا وأساطيرنا غير الحقيقية



هل أنت سعيد الآن؟

هي السبب لعدم شعورنا بالراحة والمعاناة والخوف والمشاعر الكئيبة. حيث لا يتولد الشعور لدينا من دون أن يسبقه الفكر أولاً، حتى ولو لم تكن عادة مدركين لهذا الفكر (أو الرواية) الذي يسبق المشاعر الحزينة. ومن ثم اكتشفنا أن جميع المشاعر السلبية والقوية التي نشعر بها كالخوف والقلق والغضب والحزن تتولد كنتيجة لأفكارنا. فالشعور الحزين ما هو إلا إشارة تحذيرية تخبرنا بأن ثمة أفكاراً أو رواية تجعلنا تعساء، وتعد هذه فكرة جيدة لاستقراء الأفكار أو الروايات التي قد تتسبب في إتعاسنا. وأعتقد أن فحص أفكارنا ورواياتنا واعتقاداتنا يعد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للتخلص من المشاعر المتناقضة والحزينة. ولكن قد يستغرق فحص رواياتنا واعتقاداتنا وقتاً طويلاً، ففي الحقيقة قد يستغرق الكثير منا حياته كلها للقيام بهذه العملية. وستظل المشاعر التعيسة والسلبية تحتل طيلة هذه العملية جزءاً كبيراً من حياتنا. ولذلك فالسؤال هو عندما يحدث ذلك وتظهر المشاعر السلبية ما الطريقة المثلى للتعامل مع هذه المشاعر القوية في اللحظة الحالية؟ ما أفضل الطرق للتعامل مع هذه المشاعر، حتى يتسنى لنا الوقت لفحص الأفكار التي سبقت هذه المشاعر، ولجعل نور الحقيقة يضيء هذه الأفكار والروايات؟

## الخوف من مشاعرك

قضيت الكثير من حياتي مثل العديد من الناس خائفة من مشاعري. وأعتقد أن السبب في ذلك أنه ينقصنا الأداة التي نتعامل بها مع هذه المشاعر، ولأننا نعتقد أن مشاعرنا في غاية القوة لدرجة أنها ستتغلب علينا. ولذلك فعندما تظهر هذه المشاعر القوية، فإننا نشعر بالخوف لاعتقادنا بأنها ستتغلب علينا، وأننا سنفقد السيطرة عليها. وعندما ننظر إلى مشاعرنا بهذه الصورة -كوحوش كبيرة قبيحة على وشك افتراسنا- فإننا نحاول بشكل جنوني أن نجمعها أو نهرب منها. ولكن كلما هربنا منها زاد خوفنا منها. ولسوء الحظ لا يعد الخوف والفرع طرقاً جيدة للتعامل مع المشاعر السلبية، لأن الخوف والفرع لا يعملان إلا على زيادة شعورنا بالتعاسة، وجعل كل شيء يبدو أسوأ. وبالطبع لا يؤثر الخوف والفرع على الواقع، ولكن ذلك يشكل خبرتنا عما يجري حولنا!



عندما بدأت في فهم هذه الآلية، بدأت أبحث عن طرق أفضل للتعامل مع المشاعر القوية التي لم أفهم أمرها، والتي ولدت بداخلي شعورًا بالخوف والفرع. وعلى مدار السنوات الماضية وجدت أنني أخيف نفسي أكثر وأكثر في كل مرة، ولذلك اكتشفت أنه فقط مجرد حضور الذهن في اللحظة الحالية والتفكير فيما يحدث الآن بداخلك (من دون تدخل منك) كان بالفعل طريقة أكثر فعالية للتعامل مع مشاعري أكثر من الإحساس بالخوف الرهيب منها. ونعم أعلم أن هذا أمر صعب، ولكني اكتشفت أنه يمكن تعلمه. ووجدت أنه بإمكاننا أن نجعل إرادتنا الداخلية هي أن نكون حاضري الذهن، وكلما تدريبنا على ذلك كان ذهننا حاضرًا. فإذا تعلمنا طريقة فعل ذلك، فسيغير ذلك كل شيء.

الإرادة هي كل شيء.

## مراقبة ما يحدث

فماذا يحدث بالضبط عندما تكون حاضر الذهن متيقظًا، وأنت تراقب نفسك وأنت منزعج؟ من وجهة نظر معينة لن يغير ذلك أي شيء، ومن وجهة نظر أخرى يغير ذلك كل شيء. فلن يغير حضور ذهنك من عدم الراحة أو الخوف أو الحزن الذي تشعر به. حيث إنهم لا يزالون هنا. ولا يزال عدم الراحة أو الخوف أو الحزن يشعر بالتعب. ولكن عندما تكون حاضر الذهن تكون أكثر إدراكًا لما يحدث (عن طريق المراقبة)، ومن ثم يمكنك الحيلولة بينك وبين الشعور بالحزن. وتكتشف عندما يحدث هذا أنه يمكنك السماح لمشاعرك وأحاسيسك القوية بالظهور وإكمال مسارها (تقليل الضغط) من دون أن تعجز عن السيطرة على نفسك. ويغير هذا الاكتشاف -وهو أنه يمكننا السماح لمشاعرنا بالظهور والاختفاء- كل شيء بالنسبة لنا.

عندما ندرك أنه يمكننا عن بعد مراقبة أنفسنا وأسوأ المخاوف التي تعترضنا يحدث تحول بالوعي، ذلك التحول الذي يحررنا شيئًا فشيئًا من هذه المشاعر. سنكتشف أن هناك شيئًا ما عنا أكبر من مخاوفنا، شيئًا ما يمكنه الانضمام والعيش مع، وفي،

هل أنت سعيد الآن؟

أفكارنا ومشاعرنا التي تخيفنا جدًا. وبعد ذلك اكتشافًا مطلقًا لحريتنا من تلك الأفكار، إلا أنه لن يحدث في عشية وضحاها. فلم يحدث ذلك معي على الأقل. حيث يتطلب ذلك الإدراك. ويحتاج إلى التدريب. إنه يستهلك عزمك القوي. ولذلك فلا تشعر بالإحباط إذا قررت أن تصبح حاضر الذهن، ولم تشعر براحة فورية. وتذكر أن إرادتك للشعور بالراحة الفورية هي الرغبة والتوقع لنتيجة -تعتبر ميلاً- بدلاً من ترك نفسك للشعور بعدم الراحة والخوف. وفي هذه الحالة كغيرها من الحالات الأخرى في حياتنا تمنعنا الرغبة في الشعور بالتحسن من الشعور بالتحسن. (نحاول بصعوبة كبيرة أن نمتلك القدرة لدفع الأشياء عنا).

ومن المهم أن نلاحظ ونفهم أننا جعلنا بالفعل الموقف أكثر تعقيدًا بمحاولتنا قمع مشاعرنا. فعندما نحاول القضاء على ما نشعر به حقيقة، فإننا بذلك نعمل بالفعل على تقوية المشاعر السلبية وزيادة كثافتها. تلك هي الحقيقة المثيرة للسخرية! فعندما نحاول قمع مشاعرنا، فإن ذلك بمثابة وضع مشاعرنا في حلة بخار تحت غطاء محكم، فما يحدث هو أن البخار يتكون ويتكون. ولذلك فإنه لأمر مطلق لحريتنا إلى حد ما أن ندرك أنه بالسماح لمشاعرك بالظهور من دون مقاومة منك، فستظهر المشاعر ثم تختفي. بطريقة ما تشبه ترك البخار يتصاعد من حلة الضغط. فعندما لا تقاوم مشاعرك، فإنك بذلك تخلصها من البخار، وبذلك لن تصبح قوية بعد ذلك، حتى تتلاشى بكل ببساطة في النهاية وتعود إلى ذلك العدم الذي أنت منه.

## المشاهدة لا الفعل

حسنًا كيف يمكنك هذا في التدريب؟ وإلى أي مدى أصبحت حاضر الذهن في حالة كونك متضايقًا أو خائفًا؟ حسنًا بمجرد أن تقرر أن تكون حاضر الذهن، فإنك تفعل ذلك بكل بساطة. فقط ستجلس وتراقب نفسك. أو ستمشي وتراقب نفسك. أو استلقي وتراقب نفسك. أو بمعنى آخر هو أنك تركز على نفسك. إنك تصبح مدركًا. ولكنك لا تفعل أي شيء. أنت فقط تترك كل شيء يتكشف لك. من دون محاولة تغيير أي شيء، ومن دون

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

أن تحكم على ما تراقبه. ومن دون تصنيف ما تشعر به على أنه جيد أو سيئ، أنت تراقب مشاعرك وأحاسيسك التي تتكشف.  
فأنت تترك الأشياء كما هي.  
فأنت تسمح للأشياء بالحدوث كما تحدث.  
أنت لا تقاوم شيئاً. حمل الكتاب من موق جديد كتب بدف  
هذه هي المشاهدة لا الرؤية.

إذا لم تكن جربت ذلك من قبل، فستجد أن مراقبة كهذه - في حال كونك مدركاً - في حال كونك متيقظاً - في حال كونك حاضر الذهن مع نفسك هي خبرة قوية للغاية. وبالممارسة تصبح هذه الخبرة الأم الحنون الحكيمة لك التي تراقب ابنها الخائف بحب. الآن فقط أصبحت كلاً من هذين الشخصين معاً. فأنت الأم التي تراقب وفي الوقت نفسه الطفل الصغير الخائف. وعندما تصبح حاضر الذهن بهذه الطريقة، فإنك في الحقيقة تحول تركيزك من الجزء الخاص بالطفل الصغير الخائف إلى الجزء الخاص بالأم الحكيمة التي تراقبك. وبذلك فدور الأم الحكيمة يتمثل في أن تراقب فقط الجزء الخائف فيك، وتقابل نفسك بالحب والفهم. وكأي أم حكيمة تراقب ابنها، فالطبيعة الحكيمة فيك ستدرك أنك لا تستطيع التخلص من المشاعر المخيفة بمقاومتها، ولكنك تستطيع البقاء هنا لأجلك أنت.

## المقاومة لا تجدي نفعاً

لذلك تعلمنا الحياة أننا لن نستطيع التحرر من المشاعر القوية السلبية عن طريق مقاومتها أو تجاهلها أو قمعها؛ مهما حاولنا ذلك. في الواقع تعلمنا الحياة عكس ذلك. فنحن نتعلم من الخبرة أن مقاومة وتجاهل وقمع المشاعر التعيسة لن يزيد الأمور إلا سوءاً.

عندما نتعلم سر حضور الذهن، نعرف أنه بدلاً من الهروب من المشاعر القوية والإحساس بأنها تهددنا يمكننا فقط أن نجلس معها ونتنفس ونسمح لها بأن تكون. وذلك لأن حضور الذهن هو أمر يبعث على الطمأنينة، كمحيط هادئ كبير ترتفع

هل أنت سعيد الآن؟

فيه أمواج قوية من الأفكار وتتدافع، ولكنها لا تسبب أي ضرر. وإذا كان يبدو لك هذا الأمر وكأنه تأمل، فهو كذلك. فحضور الذهن هو نوع من التأمل. فهذا الإدراك وهذا الاسترخاء مع نفسك في حال كونك لا تفعل شيئاً ولا تتوقع حدوث أي شيء هو التأمل بعينه. ومن ثم يشعر ذلك بأنك لست مضطراً لأن تفعل أي شيء على الإطلاق.

لذلك فأنت فقط تجلس وتنفس وتراقب مشاعرك تأتي وتذهب. ولا تفعل أي شيء قط حيال ذلك. وبالتدرب على هذا وتعلم ترك الأمور لكي تكون بدون تدخل منا، سنبدأ تدريجياً بإزالة الخوف من مشاعرنا. فستعمل هذه الطرق والأساليب -حضور الذهن، التأمل، المراقبة- تدريجياً على تحريرنا من اعتقادنا الخاطئ بأن مشاعرنا قد تمثل خطورة علينا. وإذا جمعنا بين هذا التدريب والتقنية القوية المستخدمة في التحقق من قصصنا كما سبق وأشرنا في الفصل ٤، فسنجد أنفسنا مع الوقت نتحرر من سطوة المشاعر السلبية التي نخاف منها كثيراً. وتصبح الحياة في النهاية مكاناً أفضل للعيش فيه.

## إرادة أن تكون متيقظاً

ولذلك فلنكون حاضرين الذهن، نتعامل مع ما يحدث أمامك حقيقة، سواء كنا نتحدث عن أحداث داخلية أم خارجية، يجب أن تكون متيقظاً. وإذا لم تكن متيقظاً، فإن الطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي إرادة أن تكون متيقظاً. فالإرادة هي كل شيء. لذلك فكن صادقاً واعزم على ذلك. اعزم على أن تكون متيقظاً في اللحظة الحالية. اعزم على أن تكون حاضراً الذهن، وشاهد ما يكون من دون تدخل أو تفسير أو محاولة لفهم ذلك. وكن صادقاً في ذلك.

اعزم أن تشاهد من دون أن تحكم. اعزم على إغفال آرائك. اعزم على أن تكون حاضراً الآن، وجرب سلاسة اللحظة الحالية كما هي، والتي ستجربها عاجلاً أم آجلاً! اعزم على الحفاظ على حضور ذهنك في اللحظة الحالية من دون التعليق عليها أو تفسيرها. فإذا غفلت عن اللحظة الحالية كما سيحدث ذلك معك بالتأكيد طيلة الوقت. فعد مرة أخرى واعزم من جديد. واستمر في التدريب على ذلك. واعزم مرة أخرى. وتتطلب الإرادة تيقظاً مستمراً. وهذا أقل ما يمكن فعله.

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

اعزم على التيقظ بعد كل مرة تفضل فيها. واعزم بعد تلك المرة. وفي كل مرة تكتشف فيها أنك لست حاضراً ذهنياً وإنما مستغرق في منطقة ما في عقلك في الحديث مع محبوبتك أو أهلك أو مديرك، أعد نفسك للحظة الحالية. واعزم مرة أخرى. حافظ على إرادتك بأن تبقى حاضراً ذهنياً.

ستكتشف إذا كنت صادقاً وكانت هذه هي نيتك الحقيقية أنه بإمكانك التدريب على "المشاهدة" في أي لحظة في يومك؛ مهما كان ما تفعله. فقط افعل ذلك. قرر أن تكون حاضراً ذهنياً ومتيقظاً وأنت تغسل الأطباق. قرر أن تكون حاضراً ذهنياً ومتيقظاً وأنت تقود السيارة. قرر أن تكون حاضراً ذهنياً ومتيقظاً وأنت مع شريكك. وبعد ذلك راقب. وراقب مرة أخرى، وقرر أن ترى ما تفعله وما يحدث؛ وسترى.

كما يمكنك أيضاً أن تحدد أوقاتاً في يومك للتدريب على "المشاهدة". يمكنك على سبيل المثال بكل بساطة أن تبدأ بالجلوس على كرسيك والتدريب على الرؤية بالطريقة التي ذكرناها سابقاً لمدة خمس دقائق. فإذا فعلت ذلك بشكل منتظم -مرة أو مرتين في اليوم لمدة خمس دقائق في كل مرة- فسرعان ما ستكتسب هذه المهارة. ويشبه ذلك تعلم ركوب الدراجة. حيث يتطلب ذلك بعضاً من التدريب، ولكن سرعان ما تتعلم. وبعد ذلك ستبدأ "المشاهدة" بالحدوث بشكل طبيعي لك؛ ومن يدري ما الذي ستشاهده!

لا يمكن أن تظل غافلاً إذا كنت تريد أن تتيقظ.  
فالإرادة هي كل شيء.

## السعادة هي اللحظة الحالية

من أحد الأشياء التي نكتشفها ونحن حاضرون ذهنياً هو أن السعادة هي اللحظة الحالية. فأين يمكن أن تكون؟

ونكتشف أيضاً أن السعادة الآن هي طبيعتنا الحقيقية. كيف يمكنني أن أصل إلى هذه النتيجة المذهلة؟ إنه لأمر بسيط؛ كل التمارين الموجودة في هذا الكتاب -كما وصل إلى علمك حتى الآن- هي عبارة عن طرق مختلفة "للمشاهدة" و"الحضور" في اللحظة

هل أنت سعيد الآن؟

الحالية. وعندما تفعل ذلك تكتشف أمرين اثنين. في البداية تكتشف أنك أنت اللحظة الحالية. لماذا الأمر كذلك؟ حسنًا يجب أن يكون كذلك. فقط اسأل نفسك: ما اللحظة الحالية؟ اللحظة الحالية هي ما تكون أنت. اللحظة الحالية هي حيث تكون أنت. اللحظة الحالية هي أنت... ويجب أن يكون الأمر كذلك. فماذا يمكن أن تكون اللحظة الحالية إلا أنت؟ فكر في ذلك. فمن دونك لن تكون هناك لحظة حالية.

لذلك دع الأمر يتمكن من عقلك للحظة. أنت هو اللحظة الحالية.

الشيء الثاني الذي تكتشفه وأنت متيقظ وحاضر الذهن تمامًا أن خبرة اللحظة الحالية تعد بسيطة للغاية، وسعيدة جدًا، ومستقرة بشكل كامل، وآمنة تمامًا. وهذا يعد تعريفًا جميلًا ورائعًا للسعادة، أليس كذلك؟

والآن يوجد اكتشاف مهم جدًا لأنه يعني -على الرغم مما ستعتقد لتوك- أنك لا تستطيع فعل أي شيء لجعل نفسك سعيدًا، لأنك أنت السعادة نفسها. السعادة هي طبيعتك، لأنك أنت اللحظة الحالية. واللحظة الحالية بسيطة للغاية وسعيدة جدًا ومستقرة بشكل كامل وآمنة تمامًا.

عندما تأملت ذلك لم أتوصل إلى نتيجة سوى أنك واللحظة الحالية والسعادة نفس الشيء، فأنتم شيء واحد. فهم متساوون ومتطابقون ومتبادلون -أو أنهم شيء واحد- إلا أنك قد تود النظر في هذا الأمر. ويعد هذا الذي توصلت إليه اكتشافًا مذهلاً بحق. وهو إدراك من نحن وماذا نكون؛ وأن السعادة هي طبيعتنا الحقيقية. فهناك مكان واحد فقط توجد فيه السعادة، وهو نحن؛ وهو اللحظة الحالية.

يوجد مكان واحد فقط يمكنك أن تكون فيه سعيدًا،  
وهو في هذا المكان وفي هذه اللحظة.

## السعادة غير المشروطة

السعادة التي أتحدث عنها الآن هي سعادة حقيقية بالطبع، وهي تلك السعادة التي لا تتأثر بأي شكل كان بالظروف الخارجية. ويمكنك أن تسمي هذه السعادة بالسعادة.

<https://jadiidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)

رقم ٨: تعامل مع مع هو أمامك وانس الباقي

المطلقة. ذلك النوع من السعادة الذي لا يمكن لأي وظيفة أو قدر من المال في حسابك المصرفي أو حبيبة أو معلم روعي أو نجاح أو قدر من الشهرة أن يمنحك إياه. وعندما تكون سعيدًا بسبب الظروف أو الأحوال أو الأحداث الخارجية، فإن سعادتك في هذه الحالة، تعد مشروطة وقائمة على أحكام اعتبارية وأنظمة عقائدية وروايات. وليس معنى هذا أن هناك مشكلة في السعادة المشروطة، ولكن من المهم إدراك أنه عندما تكون سعادتنا مشروطة فعاجلاً أم آجلاً ستختفي هذه السعادة، لأنها تعتمد وتتأثر بالظروف والأحوال الخارجية التي تتغير بشكل مستمر.

وتعد السعادة التي تشعر بها في اللحظة الحالية عندما يكون ذهنك حاضراً هي طبيعتك الحقيقية. وتعد سعادة غير مشروطة، لأنها لا تعتمد على أي شخص أو شيء. وذلك هو أنت.

## تدريب جيد

توجد قصيدة/تدريب لـ "ثيت ناه هانه"، والتي يمكننا استخدامها لمساعدتنا في أن نكون متيقظين، وأن نجرب سعادة حضور الذهن في اللحظة الحالية. وتقول هذه القصيدة:

"لقد وصلت أنا الوطن

هنا في هذه اللحظة"

حيث يقترح استخدام الجملة الأولى كتدريب على التنفس، حتى يساعدنا ذلك في الرجوع إلى اللحظة الحالية إذا ما شرد ذهننا ونسينا. فكل ما عليك فعله هو أن تقول في الشهيق "لقد وصلت" وفي الزفير "أنا الوطن". إنه لتدريب رائع، ويحدث إحساساً فورياً بالطمأنينة والسعادة. فإذا فعلت ذلك، فستشعر بالراحة، وستكتشف أن ذهنك حاضر في اللحظة الحالية. يمكنك أن تستخدم هذه القصيدة عندما تكون جالساً على كرسيك كنوع من التدريب على التأمل، أو يمكنك أن تقول ذلك على فترات متقطعة أثناء يومك عندما تكون ماشياً أو منتظراً دورك في الصف، أو تغسل الأطباق، أو تعمل. فبغض النظر عن المكان أو الزمان الذي تستخدم فيه هذه القصيدة الصغيرة ستكتشف أنك

هل أنت سعيد الآن؟

تشعر بالراحة. وذلك لأنه حيثما ذهبت، وأيًا ما كنت تفعل، فإنك قد وصلت فعلًا للبيت الصحيح، وهو اللحظة الحالية؛ الآن. مرحبًا بك في البيت.

السعادة هي طبيعتك. إنها أنت.



## رقم ٩

# أدرك ماهية الحياة

السبب التاسع للمعاناة والتعاسة هو  
الرغبة في الحصول على الرضا المطلق من التجارب النسبية.

نقع في المشاكل -مرارًا وتكرارًا - لأننا لا نعرف ماهية الحياة. ونظرًا لأننا لا نعرف ماهية الحياة، فإننا نرغب في (ونتوقع) الحصول على الرضا المطلق من الأمور والتجارب النسبية. وهو أمر مستحيل.

ولأننا لا ندرك ماهية الحياة، نحن نعطي مجرد أهمية نسبية للمُطلق. ونقع في المشاكل مرارًا وتكرارًا.

ولكن لحسن حظنا، يقبع هذا كله في أذهاننا فقط، لذا لا يسبب ما نعتقد اختلافًا قط بالنسبة للمطلق! وعندما تعي ذلك، تشعر بالثقة في نجاحك! الثقة المطلقة! وهذا هو ما ننشده جميعًا، أليس كذلك؟ أن نشعر بالثقة في النجاح. الآن وإلى الأبد، على نحو إيجابي ومطلق.

لا يمكنك الوصول إلى المطلق إلا عن طريق توجيه النظر إليه مباشرة. وإذا كان هذا يبدو لك دربًا بعيدًا من التصوف، فعليك أن تعلم أنه ليس كذلك. في الواقع، هذا هو أكثر الأمور عملية، التي يمكن أن أخبرك بها. الأمر الأكثر عملية، في خضم هذه التجربة الجامحة التي نسميها "الحياة"، حتى إذا عجزت عن فهم حرف واحد منه. فقد تكون عاجزًا عن فهمه، ولكنك قادر على معرفته.

فأنت تشد الرضا المطلق النابع من منزلك، وسيارتك، وزوجتك، وعن وظيفتك، وتلك معركة خاسرة ميئوس منها. فكل ما تعلق نفسك به، يختفي أمام ناظريك مباشرة، لذلك، لا عجب أنك تصرخ في وضخ النهار. ولا عجب أن تشعر أن القنابل تتساقط حولك. ولا عجب أنك تتألم داخليًا وخارجيًا.

هل أنت سعيد الآن؟

يوجد مكان واحد فقط، حيث يمكننا أن نجد الرضا المطلق. مكان واحد فقط؛ ولكن لم يعلّمنا أحد أين نبحث، ولهذا نحن لا نعرف كيف نبحث. بل إننا لا نعرف لماذا نبحث. كل ما نعرفه هو أننا ننتحب، ونظل ننتحب على الرضا الذي لا يتحقق أبدًا.

## في أرض بلا مرايا - قصة ذات مغزى

في الأرض الخالية من المرايا، لا أحد يعرف كيف يبدو. في الأرض الخالية من المرايا، لا يوجد أحد على الإطلاق رأى وجهه من قبل، حتى أنت. في الأرض الخالية من المرايا، حتى أنت لم تر وجهك قط. لذلك ليس لديك أدنى فكرة عما تبدو. وليس لديك أدنى فكرة عن هويتك.

هذا هو حال معظمنا، نجول في مناحي الحياة، وحالنا مثل أولئك الناس الذين يعيشون في الأرض الخالية من المرايا. نتساءل عمن نكون، وكيف نبدو، لأننا لم نر وجوهنا من قبل قط.

لذلك، يمثل الأمر لنا لغزًا عظيمًا. فنتوق لمعرفة حقيقة طبيعتنا.

ثم من حين إلى حين، يأتي إلينا أحد الأشخاص ويحمل إحدى المرايا لنا، كي نرى. ولكن، لأننا لم نر وجوهنا من قبل قط، فحين يحمل هذا الغريب العجيب المرآة أمامنا، نعجز عن التعرف إلى أنفسنا؛ برغم أننا ننظر إليها، وبرغم أننا ننظر مباشرة إلى وجوهنا نحن.

وهذا هو نفس الحال بالنسبة لحقيقتنا؛ لطبيعتنا الحقيقية. فنحن جاهلون بطبيعتنا الحقيقية، لدرجة أننا حتى نعجز عن التعرف إليها حين يأتي من يحمل المرآة لنا، نعجز عن التعرف إلى أنفسنا.

فنستمر هائمين على وجوهنا، ونحن نعوي نحو القمر.

لكن ها هي المرآة. هنا أمامك مباشرة. الحقيقة هنا. الحقيقة هي الآن. الحقيقة هي

هذه اللحظة، هي نحن. فهل تستطيع تمييز نفسك حين تراها؛ لأن المرأة موجودة الآن أمامك! والآن هو الوقت المناسب لتنظر إليها، حتى إذا لم تكن تفهم ما تراه.

ونظرًا لأنك تعجز عن الفهم. ولأن الحقيقة تتجاوز حدود الكلام، وهو ما يجعل تصورها صعبًا. ولكن تظل الحقيقية موجودة هنا الآن.

الكلمات والحديث هما لبنات بناء المفاهيم. والمفاهيم هي الأقفاص العقلية التي نحبس أنفسنا فيها. تلك الأقفاص العقلية التي نشيدها وتمنعنا من الرؤية. وما يوجد خارج تلك الأقفاص، هو الحياة. الحياة الحرة. والحب. بكل ما يتسمان به من رحابة وخيال.

لكننا طيبون جدًا إلى درجة أننا نصدق كلماتنا وأفكارنا ومفاهيمنا نؤمن بها، رغم أن الأفكار والكلمات والمفاهيم ليست حقيقية، فهي ليست سوى ما هي عليه. مجرد كلمات وأفكار ومفاهيم. لا حياة لها، ولا كُنه، ولا حقيقة، ولا أي مما يشبه ذلك. ولكننا نمنحها الحياة حين نؤمن بها. نمنحها الحياة حين نُقرها. ولكنها لا تساوي شيئًا بذاتها.

ثم لا نحرز أي تقدم آخر بعد ذلك.

عندما تتوقف عن الإيمان بأفكارك ومفاهيمك - حتى لو للحظة واحدة - يحدث ما لم يتوقع، فيتصدع عالمك القديم، تاركًا إياك عاجزًا عن التفكير. وحين تتحرر من مفاهيمك، تشعر كما لو أنك تسقط عبر التصدعات الكونية تلك. ولكنه سقوط حر وأمن تمامًا؛ لذا، لا تخف.

وفي هذه اللحظة تحديدًا، تكتشف شيئًا آخر. تكتشف أنك ما زلت على قيد الحياة، وأن كلماتك وأفكارك ومفاهيمك لا تشغل سوى حيز صغير من وعيك. حيز صغير للغاية. ولا بأس بذلك أيضًا، لأنها في ذلك الحيز الصغير، تبدو قادرة على الاعتناء بنفسها؛ دون أي تدخل أو مساعدة منك.

وما يقبع وراء ذلك، هو الواقع. الواقع غير المنطوق.

هل أنت سعيد الآن؟

وهذا الواقع، المتمثل في اللحظة الحالية، هو وجه المطلق؛ وهو يوجد دائماً في اللحظة الحالية. يحدق إليك وتحقق إليه، يتمثلك وتتمثله. كلاكما كيان واحد، يتجاوز حدود الكلام. ويحدث هذا كله على نحو متزامن مع جميع أمورك النسبية، متزامناً مع منزلك وسيارتك وتلفازك وزوجتك. فالمطلق يركز النظر إليك مباشرة طوال الوقت. ولكن كم مرة تراه؟ كم مرة تنظر إليه؟ كم مرة تخترق بنظرك عبر زوجتك وتلفازك وتتجاوز حدودهما؟ كم مرة تتمكن من التعرف إلى المطلق أثناء تركيزه عليك؟ كم مرة؟

في الواقع، نحن نمر بهذه التجربة طوال الوقت. أو على الأقل أكثر مما نظن. ولكننا نعجز عن التعرف إليها. نعجز عن تمييز الشقاء أو السعادة التامة لأي تجربة تتجاوز حدود الكلام، وحدود مفاهيمنا؛ ولذلك نفعل عنها. أو يمكننا القول، إننا لا نتعرف إليها، فنفقدتها بالكامل.

لأنه كما ترى، نحن نمثل الناس الذين يعيشون في الأرض الخالية من المرايا. وفي الأرض التي نسكنها، الخالية من المرايا، نعجز عن التعرف إلى الحقيقة حين نراها.

لأننا نجهل ماهية الحقيقة،  
نعجز عن التعرف عليها حين نراها.

لذلك، كلمة التحذير -من كل ما يخص هذا الأمر، بما في ذلك ما أقوله في هذا الكتاب- أنك عندما تسعى إلى الوصول للرضا المطلق عن الأمور النسبية، عندما تسعى للوصول إلى الرضا المطلق عن كلماتك وأفكارك ومفاهيمك، أو عن وظيفتك ومنزلك وعلاقاتك، أو عن ماضيك ومستقبلك، أو عن أي مما سوى ذلك، فأنت تهين نفسك للفشل. فالمباهج النسبية تمنح رضا نسبياً. وهو أمر جيد ولطيف، ورجاء استمتع به. وكذلك، المشقات النسبية تسبب ضيقاً نسبياً. وهذا أيضاً أمر جيد وطيب، ورجاء اعلم أن تلك المشقات

ستمر. لأنه، إن أجلاً أو عاجلاً، كل شيء يمر. فكل شيء في العالم النسبي يتغير ويصبح شيئاً آخر في العالم النسبي. هذه هي طريقة سير الأمور. إن أجلاً أو عاجلاً.

الأمر المطلق وحدها هي التي تمنحك الرضا المطلق.

ولكن... الآن، بعد أن نظرنا عن كثب إلى المطلق، للحظات معدودة، فلنعد مرة أخرى إلى العالم النسبي، ونستكشف المزيد....



## رقم ١٠

# تعلم أن ترى ما وراء الأمور الزائلة

السبب العاشر للمعاناة والتعاسة هو  
اعتقادنا بأننا سنصبح في النهاية لا شيء.

التفكير في الموت وانتهاء الحياة يمكن أن يكون أمرًا مخيفًا للغاية، ولكن بما أن الموت جزء من الحياة فلا بد أن نتعلم كيفية التعامل معه كجزء من حياة سعيدة نعيشها. أعتقد أن ما يجعل هذا الكتاب شيقًا هو انتقال التركيز ذهابًا وإيابًا بين ما هو مطلق ونسبي. وعلى الرغم من أن معظم هذا الكتاب يركز على كيفية التعامل مع خبراتنا في العالم النسبي الذي نعيشه، فإن المنظور المطلق هو الذي يقدم وجهة نظر جديدة للتعامل مع العالم النسبي. يصور المنظور المطلق الأشياء بشكل مختلف، لأنه يراها من وجهة نظر مختلفة، وهذا ما يحدث عندما نفكر في الموت. وبحسب ما أرى، فإن المنظور المطلق هو ما يجعل التفكير في الموت أمرًا ممكنًا لأنه يمنحنا الشعور بالراحة. ولكم سيكون الأمر مخيفًا ومحبطًا عند التفكير في الموت من المنظور النسبي. فكل ما نستطيع قوله من وجهة النظر النسبية هو أننا جميعًا سنموت وسنترك كل أحبائنا وكل ما نهتم لأجله. ما الذي يكون أكثر إحباطًا وترويعًا من هذا؟ لذلك، فإن المكان الوحيد الذي يمكننا البحث فيه ونيل الراحة الحقيقية هو المنظور المطلق، وهذا هو ما تقوم عليه أية روحانيات. محاولة إيجاد منظور يمكنك من عيش حياة سعيدة مع إدراك فكرة الموت والزوال في العالم النسبي. لأننا جميعًا سنقابل هذا القدر عاجلاً أم آجلاً.

هل أنت سعيد الآن؟

وهذه بعض الطرق الباعثة على الشعور بالراحة والتي أرى أنه يمكننا الاستعانة بها في التفكير في نهايتنا الوشيكة.

## هل الموت خطر؟

تراود أكثرنا فكرة أن "الموت خطر"، وهذا هو السبب وراء خوفنا من الموت، فهيا نبحث في الأمر.

لنسأل أنفسنا: هل الموت خطر.

إذا كانت الإجابة بنعم، فلنسأل أنفسنا أين الدليل؟ فهل هناك أي دليل على أن الموت خطر؟

لا تعد حقيقة أن جميع الناس يموتون دليلاً على أن الموت خطر، أليس كذلك؟ فكل ما تثبته هذه الحقيقة هو أن الموت يحدث، ولكننا لا نعلم يقيناً ما إذا كان الموت خطراً، فلم يحدث أن عاد إلينا أحد الموتى وأخبرنا بذلك. هل عاد أحدهم وفعل ذلك؟ فأين الدليل؟ أين الدليل على أن الموت خطر؟

لا يوجد في الواقع أي دليل على ذلك، لا يوجد ما يثبت أن الموت خطر، وليست هناك أية حقائق تدعم هذه الفكرة.

فكل ما يمكن قوله على وجه اليقين هو أن الموت يحدث. هذه هي الحقيقة، وهذا هو ما نعرفه.

ولذلك فالسؤال هو "ممن نخاف؟"

إننا نخاف من الفكرة، نخاف من فكرة "أن الموت خطر". هذا هو ما نخاف منه؛ لأننا لا نعلم شيئاً في الحقيقة عن ماهية الموت.

لذلك، دعني أسألك: كيف سيكون حالك إذا أبعدت فكرة أن "الموت خطر" عن تفكيرك؟

كيف ستشعر؟ وما إحساسك إذا ابتعدت عنك فكرة أن "الموت خطر"؟

غص في أعماق نفسك واسألها هذا السؤال وجاوب عنه بكل أمانة، هذا فقط لأجلك، وامحُ من رأسك أية أفكار وجاوب عن السؤال ثم بعد ذلك تفكر في إجابتك، ثم اجعلها جزءاً من أحاسيسك.

بعد الإجابة عن السؤال اسأل نفسك سؤالاً آخر، وهو كيف سأعيش حياتي وقد ذهبت عني فكرة أن "الموت خطر"؟



فعندما فعلت ذلك مع نفسي، وحاولت تخيل كيف ستكون حياتي دون وجود تلك الفكرة لاحظت تغيرًا جذريًا يجري بداخلي، حيث شعرت في البداية براحة تعم كل ما بداخلي، ثم شعرت بالطمأنينة وكان ذلك الشعور قويًا. ولذلك وجدت إحساسًا بالراحة عند سيطرة هذا الشعور عليّ لبعض الوقت.

## هل الحياة خطيرة؟

اللعب بالأفكار هو الطريقة المثلى للتخلص من قيودك وبناءً على ذلك فثمة فكرة أخرى لنلعب بها. اسأل نفسك: إذا لم يكن الموت خطرًا، فكيف تكون الحياة كذلك؟ إنني أسأل هذا السؤال الآن لاعتقادي بأن الأمرين يرتبطان ببعضهما البعض. فإذا كنت خائفًا من الموت، فلا بد أيضًا أن تكون خائفًا من الحياة.

الارتباط بين الأمرين واضح، فخوفك من الموت يجعلك خائفًا من الحياة، وذلك بسبب اعتقادك بإمكانية حدوث شيء ما، فربما تموت إذا حدث لك هذا الشيء، ولكن إذا لم يكن الموت خطرًا، فماذا في الأمر؟ ما الذي يمكن أن يحدث؟ فكيف يمكن للحياة أن تكون خطيرة إذا لم يكن هناك خوف من الموت؟ فما الذي يمكن أن يحدث لك؟ وإلى أي مكان قد تذهب أو تسقط؟ وإذا كان جوابك أن ذلك قد يتسبب في موتك، فمّمّ الخوف؟ إذا كان الموت ليس خطرًا، فمّمّ الخوف؟

إذا كان الأمر صحيحًا، فإن ذلك يقودنا إلى فكرة أخرى، وهي كيف يمكن لأي شيء في الحياة أن يكون خطرًا والحياة نفسها ليست خطيرة؟

هذه الاسئلة خارجة عن المألوف ومطلقة للعنان مما يمكننا من اللعب بها حيث بمجرد أن نسأل أنفسنا، فإن ذلك يساعدنا على كسر حاجز الخوف الذي يقيدنا. ولم أجد شيئًا أفضل من التفكير بهدوء في هذه الأسئلة والإجابة عنها بما أستطيع ثم السماح لنفسي بعد ذلك بتحويل هذه الإجابات إلى شعور بداخلي، ويحدث لي في كل مرة أفضل هذا شيء عجيب؛ لأنه ليس هناك شيء أكثر راحة من ذلك. لا شيء يبعث على الراحة أكثر من التيقظ ورؤية الحقيقة.

يمكن لك أيضًا أن تطرح على نفسك أسئلة كهذه، حيث يمكنك الوصول إلى هذا المكان وإلى هذه المرحلة من الرؤية بسؤال نفسك عن الذي تعرفه يقينًا، وربما ستكتشف عندما تفعل ذلك نفس الذي اكتشفته، وهو أن هناك أمورًا كثيرة لا تعرفها على الإطلاق

هل أنت سعيد الآن؟

أو أن أقل ما يمكن قوله أنك لا تعرفها على وجه اليقين، حيث ستكتشف أنك لا تعرف على وجه اليقين إذا كان الموت خطرًا أم لا وذلك مثل سقوط قطع ثلجية ناصعة البياض رويدًا رويدًا عليك مما سيمكنك من العيش بشكل أكثر حرية وعقلانية وسعادة وواقعية، فهيا اسأل نفسك...

خذ أي فكر قديم مزعج وأبدله  
بذلك الفكر اليقظ بداخلك، وانظر ماذا سيحدث!

## راحة كبيرة

يمكننا أيضًا أن تفعل شيئًا آخر عند شعورنا بالخوف من الموت، شيئًا أعتقد أنه سيمكننا براحة كبيرة، حيث يمكننا أن نفكر ونتأمل ونحاول أن نفهم بشكل صحيح حقيقة الجملة القائلة بأن "الشيء لا يمكن أن يكون لا شيء".

لماذا قد تمدنا هذه الجملة بقدر كبير من الراحة؟ يجب علينا أن نفهم ما تعنيه الجملة للإجابة عن هذا السؤال، حيث إنها تعني المعنى الحرفي للجملة بأن الشيء لا يمكن أن يكون لا شيء، فاللاشيء هو لا شيء، فهو غير موجود، ولا يوجد ما يجسده، ولا مكان يحتويه، ولذلك فإن الشيء الذي هو شيء ما والذي له ما يجسده لا يمكن أن يصبح لا شيء أو أن يصبح غير موجود، فإلى أين يذهب من الوجود؟ ولقد أثبت العلم الحديث ذلك، حيث أخبرنا بأن المادة لا يمكن محوها، كما أوضح بأن المادة يمكن أن تتغير مع الوقت كما أنها يمكن أن تتحول إلى طاقة ولكن لا يمكن أن تختفي. وبمعنى آخر، فإن المادة لا يمكن محوها من الوجود، فيمكن للمادة أن تتحول إلى طاقة والعكس ولكن لا يمكن محو أي منهما من الوجود. لا يمكن أن يكونا لا شيء. سنسأل نفس السؤال مرة أخرى وهو كيف لهما أن يصبحا لا شيء؟ وإلى أين سيذهبان من الوجود؟ وهما لا يستطيعان الذهاب إلى اللامكان لأنه لا وجود للامكان.

نعتقد بناءً على ذلك كله أنه لا يمكن للشيء أن يختفي أو أن يصبح لا شيء، كما نعتقد بأن الوجود والحياة بذاتها يعتبران دائرة مغلقة، فعندما يوجد شيء ما فإنه

رقم ١٠ : تعلم أن ترى ما وراء الأمور الزائلة

يستمر في الوجود بشكل معين أو بآخر على شكل طاقة، وليس بإمكاننا تفسير سبب ذلك ولكن عندما ننظر مليًا إلى الواقع نجد أن هذه هي حقيقة ما يحدث. ومن الجدير بالذكر مرة أخرى هنا هو أن رؤية الواقع تعني رؤيته كما هو حتى ولو لم تستطع أن تفهم ما تراه أو تفسر سببه.

بناءً على ذلك، فعندما ننظر إلى الواقع ونرى ونشعر بأن هناك شيئًا ما، فذلك معناه أن هذا الشيء موجود مما يعني أنه لا يمكن محوه من الوجود، فالشيء يبقى دائمًا هو الشيء وإن كان يتغير.

وما نحن إلا أشياء، ولذلك فهذه الحقيقة تنطبق علينا أيضًا.

وكوننا أشياء يعني أننا لن نصبح لا شيء.

ويشعر هذا التفكير في الحقيقة براحة كبيرة.

الشيء لا يمكن أن يصبح لا شيء.

كما يوجد جانب آخر لهذا الموضوع، وهو أنه إذا كان الشيء لا يمكن أن يكون لا شيء، فإن اللا شيء لا يمكن أن يصبح شيئًا، فذلك أمر مستحيل. ومرة أخرى نقول بأن هذا الأمر قد يكون محيرًا لأننا لا نستطيع تفسير سببه ولكننا نعلم بأن هذا هو واقع الشيء المسمى بالحياة، فلم تنشأ الحياة من لا شيء لأنها شيء.

## إلى أين نذهب؟

أرى أن التفكير حول هذا الموضوع سيساعد كثيرًا؛ لأنه عندما نفكر في طبيعتنا، فلا بد أن نصل في النهاية إلى أننا شيء لأننا نعلم أننا موجودون. فهذه هي خبرتنا وهذه هي حقيقتنا. فتحسن نشعر بكينونتنا، وذلك يعني أننا شيء وكوننا شيئًا يعني أننا لن نصبح لا شيء. فهذا أمر مستحيل، وهذا هو ما أثبتته الحياة وأثبتته العلم سواء فهمنا ذلك أم لا.

هل أنت سعيد الآن؟

فتعني حقيقة أننا شيء أننا لن نصبح لا شيء، ومرة أخرى نسأل إلى أين نذهب؟

يبعث التفكير في هذه الحقيقة على الشعور براحة كبيرة لأن العديد منا يساوي بين ما نسميه "الموت" وبين "العدم"، فنحن نساوي بين الموت وبين الفناء الكلي والتلاشي والسقوط في ثقب العدم الأسود. ولكن على ضوء ما سبق لا بد أن نسأل أنفسنا عن مدى صحة ذلك؟ متى نموت وإلى أين نذهب؟ هل سنصبح لا شيء؟ هل سنصبح غير موجودين؟ ومن المؤكد أن الإجابة عن ذلك ستكون بلا، فلن نصبح لا شيء لأن ذلك مستحيل .

يعد وجود نهاية لبقائنا على هذا الشكل وهو الجسد أمرًا معروفًا للجميع، حيث إننا نرى بأم أعيننا أن الأجساد تكون ثم لا تكون، ويبقى السؤال هو إلى أين نذهب بعد أن يبلى هذا الجسد؟ وما الذي يحدث للحياة التي تتمثل في أشخاصنا عندما يبلى هذا الجسد؟ لكن عندما تأملت الحقائق المذكورة سابقًا وجدت أنه لا بد أن يكون لوجودنا استمرار بشكل أو بآخر، ولا بد أن يكون ذلك صحيحًا لأن الشيء لا يمكن أن يفنى أو أن يصبح لا شيء وإنما يتغير نوعه ويصبح شيئًا آخر. أنا أجد هذا التفكير مثير للراحة بشكل كبير.

## أين كانت بدايتك؟

هناك طريقة أخرى شيقة للنظر في هذا الموضوع، حيث تسأل نفسك أين كانت بدايتك؟ وإذا كانت الإجابة بأن بدايتك كانت يوم ميلادك، فاسأل نفسك إذا كانت هذه الإجابة صحيحة، هل حقًا كانت بدايتك هي يوم ميلادك؟ هل ظهرت فجأة في هذا اليوم من العدم ومن اللا شيء؟ لا بد أن إجابتك هي بالطبع لا، وأنت كنت قبل يوم ميلادك حيًا في بطن أمك. ولذلك فلا يمكنك القول يقينًا بأن بدايتك كانت يوم ميلادك، ولكن أين كنت قبل التسعة أشهر التي قضيتها في بطن أمك؟ والإجابة عن ذلك هي أنك كنت في بويضة أمك ومني أبيك ثم التقى هذا المني مع هذه البويضة مكونين إياك في بطن أمك. ولكن أين كنت قبل بويضة أمك ومني أبوك، بل قبل حتى أن يولد أبوك وأمك؟ ولم لا تكون

الإجابة بأنك كنت في آباء والديك وآباء آباء والديك وأجدادهم من قبلهم؟ فهذا هو ما يثبتته حمضك النووي.

ستكتشف عند النظر في الأمر عن كثب أنك كنت ذلك وأكثر، تفكر بتمعن حتى ترى أنك كنت أيضًا ذلك الطعام الذي تتناوله أمك كل يوم عندما كانت تحملك في بطنها حيث كان هذا الطعام يتحول كل يوم ليصبح أنت أثناء نموك حتى أصبحت الرضيع الذي ولد بعد تسعة أشهر، ويوجد شيء آخر ستكتشفه وهو أن الطعام الذي أكلته أمك والذي تحول ليصبح أنت هو ذلك الطعام الذي وجد بسبب أشعة الشمس وسقوط المطر وخصوبة التربة، وعلى ذلك فلا يمكنك القول يقينًا بأنك لم تكن أنت الشمس والمطر والتربة التي كونت هذا الطعام ليصبح أنت، أي يمكنك قول ذلك؟ وبناءً على ذلك من أين بدأت؟ وأين كانت بدايتك؟

### ماذا ستصبح؟

يمكننا بنفس الطريقة التي تساءلنا بها عن بدايتنا أن نتساءل أيضًا عم سيكون عندما يبلى هذا الجسد ولا يصبح على نفس الشاكلة. إلى أن نذهب؟ هل سنصبح الأرض المخضرة والرياح التي تهز الأشجار والأزهار والأعشاب والسحب في السماء؟ هل سنكون في المحيط أم في بسمة أحفاد أحفاد أحفادنا؟ فكر لحظة في ذلك. إلى أين سنذهب وماذا سنصبح؟ وبما أننا لم نستطع فهم أو معرفة بدايتنا، فكيف نفهم أو نعرف نهايتنا؟ وربما لا يكون هذا هو السؤال المفترض طرحه. ويحتمل أن تكون البداية والنهاية لا علاقة لها بالحقيقة، لأننا ببساطة لا نستطيع في الواقع رؤية البدايات والنهايات ولا معرفتها. وربما يكون السؤال الحقيقي هنا، عندما نضع في اعتبارنا ما "نراه" بالفعل عند التأمل عن كثب، هو: هل كانت لنا نقطة بداية محددة وهل ستكون لنا نقطة نهاية محددة؟

هل أنت سعيد الآن؟

بما أنك نتيجة كل شيء يحدث، قد تكون  
أنت الشيء الذي يحدث.

## إلى أين يأخذنا ذلك؟

أعتقد أن ذلك يأخذنا إلى الوضع الصحيح حيث بدأنا هذا الكتاب والذي تقول مقدمته الأساسية بأنه بناءً على كون خبراتنا أفكارًا في عقولنا، فإن المعاناة تكون دائمًا أمرًا ذهنيًا.

ويأخذنا ذلك مرة أخرى للحديث عن العقل وطبيعته.

حيث تتحكم طبيعة العقل في مفتاح العيش سعيدًا.

إذا كانت المعاناة أمرًا ذهنيًا، فهل نستطيع أن نفهم عن طريق النظر في عقولنا والتفكير فيها السبب وراء معاناتنا؟

## ما العقل؟

عند التأمل في أمر عقلك وسؤال نفسك عن ماهية العقل ستكتشف إن كنت أمينًا مع نفسك أن العقل هو أكثر الأشياء غموضًا على الإطلاق. ما العقل؟ أين يوجد؟ كيف يمكنك تعريفه؟ العقل مثل الرياح. من يعرف ماهيته؟ من الذي يستطيع إخبارك بذلك؟ من الذي لديه خبرة في هذا الأمر؟ من الذي يمكنك الثقة به؟ وكيف يتوافق ما يخبر به الناس مع خبراتك الشخصية؟

هل سبق أن رأيت عقلك؟ هل شاهدته حقًا؟ وإذا كنت قد رأيت عقلك، فما الذي حدث عندما حاولت مشاهدته؟ هل كان ذلك يسيرًا أم تطلب الأمر بعض الممارسات؟ وهل تمكنت من الإمساك به عندما شاهدته؟

لقد حاول الناس على مدى العصور الإجابة عن هذه الأسئلة كما حاول الكثير منهم مشاهدة عقولهم والإجابة عن هذه الأسئلة، ولذلك يوجد العديد من الأجوبة والتأملات حول هذه الأمور، ولكن من تصدق؟ وأين الدليل؟ هل تثق بأي شيء أو أي شخص أكثر مما تثق بخبراتك الشخصية عندما يتعلق الأمر بفهم طبيعة عقلك؟

ومن هذه الأجوبة أنه بما أننا جميعًا نمتلك عقلًا وأننا جميعًا عبارة عن عقول، فذلك معناه أن كل شخص منا منح هذا الشيء المثير والعجيب الذي نطلق عليه اسم العقل، فكل شخص منا لديه عقل، وذلك يعني بكل تأكيد أن كل شخص منا لديه القدرة الكاملة على استكشاف هذه الظاهرة المسماة بالعقل، فكل شخص منا لديه كل الإمكانيات لفعل ذلك، فلا يوجد شخص أفضل أو أسوأ من غيره في تلك اللعبة المسماة بالعقل، فكلنا متساوون، كلنا لدينا ذلك الشيء المثير والعجيب المسمى العقل بغض النظر عن كوننا أغنياء أم فقراء، شبابًا أم طاعنين في السن، ذوي مقام رفيع أم لا، فهذا العقل موجود عند الجميع، ومتاح بشكل كلي في اللامكان وفي كل مكان.

العقل

هيا نلهو بعقلنا.

هيا نلهو به ونحن مدركون له.

مدركون له.

نلقي نظرة عليه.

نشاهده.

نفكر فيه.

ما العقل...؟ ما ماهيته؟ وما الفرق بين ما نسميه العقل وما نسميه الوعي؟ توجد تعريفات كثيرة وأساليب ومعلمون مختلفون استخدموا هذه الكلمات بطرق مختلفة، أما عن طريقتي في استخدام هذه الكلمات فهي كالتالي:

يعد الوعي هو الإدراك المجرد وهو الأرضية أو الأساس لوجود أي شيء، فالوعي هو القدرة على الإدراك والمعرفة، وهو القدرة على المشاهدة والمراقبة، هو ذلك الوضع الذي يكون قبل وأقصى وحول وخلف وبعد التفكير (وأيضًا هو استخدام اللغة)، ويحتوي الوعي على العقل الذي عرفته على أنه ظاهرة من الأفكار تنشأ في الوعي، وعندما أتحدث عن الوعي فأنا أعني بذلك الإدراك المجرد الذي يتجاوز الفكر.

## العقل مثل الرياح

يعد العقل -وهو ظاهرة الأفكار التي تنشأ في الوعي- مثل الرياح وذلك ببساطة لأنك لا تستطيع الإمساك به، ولا تستطيع تحسسه، ولا يمكنك تشييته أو تحجيمه، ولذلك فمن

هل أنت سعيد الآن؟

الصعب أن تمسكه بقبضة يدك، فالعقل (أو الأفكار التي تظهر في الوعي) يأتي ويذهب في أي وقت يشاء أو أن ذلك هو ما يظهر لنا.

فما هذه الظاهرة؟

لم يستطع أي شخص أن يخبرنا بالضبط عن ماهية العقل.

ولم يستطع أحد أن يضعه في إناء ويمسك به أمامنا ويقول: "انظروا هذا هو العقل! وهذه هي ماهيته".

ولذلك فكل ما نستطيع فعله هو أن نراقبه.

هذا هو ما يستطع كل شخص منا أن يفعله، حيث يمكننا أن نراقب عقولنا.

يمكننا الاسترخاء ومراقبة عقولنا.

أو أن بإمكاننا الجري ومراقبة عقولنا.

أو يمكننا أن نكون مشغولين ونراقب عقولنا.

لكننا دومًا لدينا القدرة (سواء كنا علي علم بها أم لا) لمراقبة ورصد وتتبع عقولنا ورؤية ما يحدث بها، ويمكن للجميع فعل هذا إذا أراد ذلك، ويمكن في هذه الحالة مراقبة العقول، وستشعر بالتحسن نتيجة لمراقبة عقولنا، ولكن ذلك يتطلب الممارسة.

والسبب وراء ذلك هو أن لدينا نوعين من الوعي، فالأول هو الوعي الأوتوماتيكي، وهذا معناه أننا ندرك ونعيش ونفكر ونفعل الأشياء بشكل أوتوماتيكي إلى حد ما، كما أن لدينا أيضًا القدرة على إدراك حقيقة أننا مدركون، بمعنى أن لدينا القدرة أن نعي أننا واعون، حيث يمكننا مراقبة عقولنا ومراقبة وعينا، فنستطيع أن نرصد ونراقب عقولنا كما نستطيع أن نراقب ونتتبع الوعي نفسه الذي يرصد ويراقب، ولكن يحتاج ذلك إلى الممارسة.

## مراقبة عقلك

تعد إحدى الطرق لمراقبة عقلك هي ببساطة أن تجلس وتأخذ نفسًا ثم تراقب نفسك، وذلك يعني أن يتحول تركيزك من الشكل الخارجي إلى المضمون، وعندما نفعل ذلك لبعض الوقت نجد أنفسنا في مواجهة طبيعة عقولنا، وأول شيء ستكتشفه هو أنك من المستحيل أن تجلس دون أن تفكر، فلا نستطيع فعل ذلك.



حيث تظهر الأفكار أوتوماتيكياً بمجرد جلوسنا، هذا هو ما يحدث، وهذا هو أول درس نتعلمه عن طبيعة العقل؛ وهو ظهور الأفكار، حيث تنشأ تلقائياً، وليس في وسعنا فعل أي شيء لمنع هذه الأفكار من الظهور، فعندما نراقب ذلك نكتشف أن هذه العملية تحدث دون أي تدخل منا، فهي فقط تحدث.

## ظهور الأفكار

سنطرق هنا للحديث عن موضوع خبرتنا في الحياة لأننا اكتشفنا أنه مع ظهور الأفكار يبدأ عالمنا الفكري أيضاً في الظهور، هذا هو ما يحدث.

وهو شيء ما مثل هذا الذي سنتحدث عنه، هل سبق أن جربت الاستيقاظ في الصباح والشعور بأنك فارغ فكرياً بشكل كلي؟ أنا متأكد أنك جربت ذلك لأننا جميعاً نشعر بذلك في مناسبات معينة، حيث تستيقظ وتدرك كونك مستيقظاً ولكن لا وجود لأية أفكار أو لعالمك الفكري، فهناك فراغ بداخلك، حيث لا تستطيع إلى حد ما تذكر من أنت ولا أين مكانك أو حتى كينونتك، ولكن تظهر الأجوبة في جزء من الثانية، فتبدأ الأفكار بالظهور ويبدأ عالمك الفكري في التجلي، فتدرك أنك أنت الشخص الموجود على السرير وأن الذي بجانبك هو رفيقك وأنت أنت صاحب الوظيفة الفلانية كل ذلك في وقت قليل جداً، وتتوالى بقية الأفكار، ويظهر الأفكار يتجلى عالمك مرة أخرى.

هذا هو كل شيء.

وتعد الحياة كلها وكل خبراتنا الحياتية مثل ذلك، ولا نلاحظ عادة حدوث هذا لأنه يحدث بسرعة كبيرة، ولكن هذا هو ما يحدث كل لحظة حيث يظهر الفكر وعالمك الفكري بشكل فوري، وليس هناك أي شيء يسبق نشوء الأفكار، فلو أضعيت على نفسك شعوراً بالسكينة وراقبت عن كثب ولدة كافية ربما تلاحظ ذلك، ويمكنك أن تكتشف صحة ذلك بنفسك؛ ضع كلامي جانباً وجرب أنت بنفسك.

وربما إذا فعلت ذلك وبدأت الرؤية تبين لك، تتمكن من معرفة ما الذي يسبق ظهور الفكر في ذلك الجزء الصغير جداً من الثانية ولن يحدث ذلك إلا إذا استرخيت

هل أنت سعيد الآن؟

بشكل كاف وراقبت الأمر عن كثب، حيث إن السؤال هو ما الذي يسبق نشوء الفكر؟ هل تستطيع أن تكتشف تلك اللحظة وذلك المكان وذلك الفراغ بداخلك؟ فليس لدينا من الكلمات ما نصف به تلك اللحظة وذلك المكان وذلك الفراغ... وماذا بعد مرحلة الفكر؟ قبل أن يظهر الفكر التالي، هل تستطيع أن تكتشف ذلك المكان وذلك الفراغ وتلك اللحظة؟ راقب ذلك واسأل نفسك، غص في أعماقك وانظر، إنهم هناك، فهل تستطيع اكتشافهم؟ هل تستطيع رؤية ما يسبق نشوء الفكر؟ وما الذي بعده؟ كيف يبدو ذلك الأمر؟ وما الشعور حيال ذلك؟ وهل يرى ويحس كأي شيء؟ ما خبراتك؟ وما الذي تستطيع رؤيته؟

وهذا هو معنى التأمل: أن تسترخي مع نفسك وتجلس معها وتراقب، وذلك حال كونك لا تفعل شيئاً بعينه ولا ترغب في أمر معين، فكل ما عليك فعله هو المراقبة، لا تتدخل في هذه العملية فقط راقبها، من أنت بدون أفكارك؟ هل تستطيع اكتشاف تلك اللحظة؟ وذلك المكان؟ وتلك الخبرة؟ ما حياتك بدون أفكارك؟ من ستكون من دون الأفكار التي تنشأ بداخلك ودون عقل تتوالى عليه الأفكار بلا نظام كنبيع بداخلك تنطلق منه النجوم والموالم والخبرات لتلعب بهم وتلهو؟

## رؤية ما بعد الزوال

هل شعرت بلمحة خاطفة قبل أو بعد نشوء الفكر؟ لأننا اكتشفنا حالياً أن الأفكار الناشئة هي عبارة عن خبرتك الحياتية، وبما أن الفكر نفسه أمر مؤقت فحياتك أيضاً كذلك. ويعد هذا اكتشافاً كبيراً، ويمكنك اكتشاف ذلك بنفسك إذا استرخيت الوقت الكافي، هكذا يحدث الأمر. فمع ظهور الأفكار تظهر حياتك إلى الوجود، ويسيران سوياً أو يمكننا القول بأنهما شيء واحد. وبما أن الأفكار أمور مؤقتة كالرياح فكذلك حياتك، فكلاهما شيء واحد وكلاهما مؤقت كهبوب الرياح وذهابها.

ولكن هل رأيت لمحة ما قبل الفكر أو بعده أو تلك التي تحدث بين فكر وفكر وعرفت ما هي؟ هل رأيتها للحظة وشعرت بها؟ هل رأيت ما هو قبل الفكر وخلفه وبعده وما بين الفكرة والفكرة؟ هل لاحظت تلك الفجوة الموجودة بين الأفكار؟ وذلك مثل لحظة حدوث

رقم ١٠ : تعلم أن ترى ما وراء الأمور الزائلة

نشوة عارضة ثم الشعور بالاسترخاء بعدها. فعندها تكون في منطقة ما وراء الفكر. هل لمحت ذلك وشعرت به؟

فلا يوجد فكر ولكنك موجود.

لا يوجد فكر ولكنك لا زلت هنا.

إنه الإحساس بالوجود.

لا يوجد فكر ولكن لا يزال هناك شيء ما، فهناك خبرة ما وشيء ما لا يمكن وصفهما بالكلمات، وذلك لأن الكلمات تعد أوصافًا للأفكار والأفكار لا يمكنها وصف ما وراءها... فالأفكار/الكلمات لا يمكنها وصف ما وراء وخلف وقبل وحول ما هو مؤقت.

وستعرض هنا بعضًا من آراء الحكماء في هذا الشأن، حيث يوجد شيء ما خلف اللحظة المؤقتة المحيرة الغامضة التي نعتقد بوجودها والتي تمدنا بسعادة كبيرة ومعاناة كبيرة، يوجد شيء وراء الأفكار والكلمات، ولا تستطيع الكلمات وصف هذا الشيء لأن الأفكار لا يمكنها الوصول إليه، وكل ما تستطيع الأفكار فعله في الحقيقة هو إلهاؤنا عن رؤية ما وراء وما خلف تلك اللحظة المؤقتة، وذلك بسبب أننا نخطئ الأفكار العابرة الموجودة حقيقة ونضيع ما هو واقعي.

كما نكتشف عندما نستيقظ أن أفكارنا غير واقعية، فهي فقط مجرد أفكار، وذلك مثل نبع يطلق فقاعات تتمايل وتتغير أمام أعيننا.

لكن الواقع يفوق نبع الفقاعات هذا... ويتجاوز ما يمكن أن تقوله الكلمات، وبذلك نصل إلى النقطة التي يجب عليك عندها أن تبحر بنفسك وتكتشف المجهول. ولا تستطيع الكلمات مساعدتك في هذه المرحلة فكل ما يمكنها فعله هو الإشارة عليك وتحديد الطريق، وعليك الباقي، وهو فقط الذهاب إلى حافة نهر الحياة واختبار هذه الأشياء بنفسك.

هذه هي نصيحتي لك إذا كنت تود العيش سعيدًا. اختبر ذلك بنفسك، وجربه. اكتشف ذلك بنفسك. تعلم كيف ترى المجهول... فلا يوجد شيء أهم من ذلك إذا كنت تود العيش سعيدًا لا شيء.

هل أنت سعيد الآن؟

## المرح مع العقل

بعد صدمتك باكتشاف أنه ليس بوسعك فعل أي شيء للتعامل مع ذلك الشيء المحير والعجيب المسمى العقل، فهل هناك خيار آخر لك سوى أن تحبه؟ هل تملك أي شيء سوى أن تخز راکعًا ومادحًا لهذه العظمة التي من شدتها جلبت علينا كل هذه الحيرة والتي تمدنا أيضًا بالمتعة في كل لحظة، هل هناك أي رد فعل آخر يسبق كل معاناتنا ومرحنا وضحكنا؟ ما الذي سيبقى؟ من تكون أنت؟ بمعنى أبعد عن أي معاناة وأي سعادة؟ من تكون قبل أن تظهر الأفكار في عقلك؟ ما الذي تعجز الكلمات عن وصفه في هذا المكان؟ ما الذي يتجاوز الخيال؟ ما الذي يفوق الفراغ والمكان؟ من وماذا وأين؟ ومع ذلك لا زلت موجودًا وحيًا ولكن قد لا تكون نفس الشخص الذي عهدته دومًا، ولكن تبقى الكينونة التي التي تفوق الوصف، ويبقى الأمان الذي يفوق الفهم، ويبقى الحب الذي يفوق الخيال... فما الذي بوسعك فعله بعد أن اكتشفت ذلك سوى ... أن تحلم وتمرح وتحيا سعيدًا.

احلم وامرح وعش سعيدًا!

# ورقة عمل لحياة سعيدة

## التطبيق العملي

لمساعدتك على تذكر الأفكار الواردة بهذا الكتاب، وجعلها جزءاً لا يتجزأ من حياتك اليومية، أقترح التفكير في هذه الأفكار والعمل بها، حتى تؤدي ثمارها بالتأثير على وعيك. لذا فأنا أشجعك على العمل على كيفية انطباق كل نقطة من النقاط العشر على حياتك الخاصة.

وقد قمت بوضع التدريب التالي، والذي يتكون من خطوتين لمساعدتك:

## الخطوتان

### الخطوة الأولى: استكشف حياتك

تم سرد الطرق العشر في الصفحات القادمة. وعقب كل طريقة، هناك صفحة بيضاء، بحيث يمكنك تدوين مختلف الطرق، أو النقاط التي تواجه صعوبة معها في حياتك فيما يتعلق بالمفهوم المقترح. اجلس بهدوء مع نفسك، وقم بتدوين كل ما يخطر بذهنك. ولا تقم بفرض رقابة على نفسك، فالحصول على أفضل النتائج، قم بتدوين كل شيء يتبادر إلى ذهنك بحرية تامة.

على سبيل المثال، أسفل جزء "تحقق من قصصك"، قد تقوم بتدوين أشياء مثل: "أخبر نفسي قصصاً مخيفة حول ما سيحدث لي، إذا لم أتعاف تماماً من هذه العملية"، أو "أنا أقلق كثيراً بشأن مستقبل أطفالي"، أو "أفكر ملياً فيما سأفعله، إذا خسرت المال الذي استثمرته بالبورصة".

### الخطوة الثانية: استمتع بحياتك السعيدة

أثناء عملك بهذه الأفكار، وإحراز التقدم، والتطور بطريقك، يعتبر الجلوس مع نفسك

هل أنت سعيد الآن؟

مرة أخرى والمرور بالطرق العشر مرة أخرى فكرة سديدة. ولكن هذه المرة، اسمح لنفسك أن ترى وتشعر من ستكون إذا توقفت عن التفكير في الأشياء التي تمنعك الآن من أن تعيش حياة سعيدة، وتوقفت عن فعلها. وبعبارة أخرى، ببساطة اجلس وشاهد نفسك وأنت تنفذ كل طريقة من الطرق العشر خلال حياتك اليومية، وتكون عليها، وتشعر بها، وتعيشها. ويمكن لذلك حقًا أن يفتح عينيك على رؤية جديدة لنفسك، ويساعدك على تطوير مرونة العقل التي تجعل من الحياة بهجة لتعيشها!

# رقم ١

## تقبّل الواقع

السبب الأول للتعاسة والمعاناة هو  
الرغبة في أن تصبح الحياة شيئاً بخلاف ما هي عليه.

### الخطوة الأولى:

قم بتدوين الطرق التي تقاوم بها الواقع في حياتك هنا. فعلى سبيل المثال، إذا كنت مريضاً، أو معاقاً بطريقة ما، وكنت تشعر بالحزن طوال الوقت بسبب ذلك، فقم بتدوين هذا لأنك تقاوم حقيقة الموقف الخاص بك. قم بتدوين كل الأمثلة التي تخطر ببالك للمواقف والطرق التي تقوم بها بمقاومة واقع حياتك.

### الخطوة الثانية:

قم بتدوين، وتصوّر كيف ستشعر، وتكون، وتحيا، إذا توقفت عن مقاومة الحقيقة، وتوقفت عن مقارنة نفسك لبعض المعايير المستحيلة في هذه المناطق بحياتك.

هل أنت سعيد الآن؟

## رقم ٢

# ارغب فيما تملك

السبب الثاني للمعاناة والتعاسة هو  
الرغبة فيما لا تملك.

الخطوة الأولى:

هنا قم بتدوين كل الأشياء التي لا تملكها، والتي تعتقد أنك تحتاجها لتعيش حياة سعيدة. ما الذي ينقصك الآن في حياتك؟ ما الشيء في وضعك الحالي الذي يمنعك من أن تعيش حياة سعيدة؟ ما الشيء الذي ليس جيدًا بما يكفي، في هذه اللحظة؟ لماذا تحتاج إلى هذه الأشياء؟ كيف ستجعلك هذه الأشياء سعيدًا؟ وهل أنت متأكد من أنها ستجعلك سعيدًا؟

الخطوة الثانية:

حاول أن تصف وتتخيل كيف سيكون شعورك وحالتك إذا رغبت تمامًا فيما تملكه خلال هذه اللحظة الحالية. كيف كنت ستعيش حياتك، إذا كان كل شيء تملكه في حياتك في هذه اللحظة تحديدًا كان مثاليًا بالنسبة لك. كيف كنت ستشعر؟



## رقم ٣

# كن صادقًا مع نفسك

السبب الثالث للمعاناة والتعاسة هو  
عدم التواصل بصدق مع نفسك.

### الخطوة الأولى:

هنا قم بسرد المواقف عندما، وحيثما، لا تتواصل مع نفسك بصدق. وليس من الصعب اكتشاف ذلك. فتقريبًا كل موقف شعرت فيه بالانزعاج، هو موقف لم تكن صادقًا به مع نفسك حول ما تشعر به، وما تريده. تواصل مع صوتك الداخلي، وأجب عن هذا السؤال بصدق قدر المستطاع.

### الخطوة الثانية:

قم بتدوين وتصور كيف كنت ستشعر إذا كنت تتواصل بصدق مع نفسك. كيف كنت ستعيش حياتك، إذا كنت صادقًا مع نفسك؟ ما الذي كنت ستفعله بشكل مختلف؟ ما الذي كنت ستقوله للآخرين، ولا تقوله لهم الآن؟ وماذا عن طرق تواصلك مع الآخرين؟ كيف كان سيتغير ذلك؟

هل أنت سعيد الآن؟

## رقم ٤

# تحقق من قصصك

السبب الرابع للمعاناة والتعاسة  
هو القصص المرعبة التي ترويها لنفسك  
حول الحياة والعالم.

### الخطوة الأولى:

ما القصص التي ترويها لنفسك، والتي تجعلك تعيش الآن؟ كن محددًا، وقم بتدوين الأشياء التي تجعلك تشعر بالتعاسة. وعند تحديد النقاط التي تشعر بها بالانزعاج، أو التعاسة في حياتك - سواء كانت في علاقاتك، أو عملك، أو عائلتك - ستجد أنك تخبر نفسك قصصًا حول هؤلاء الأشخاص، أو تلك المواقف. لذلك، قم بتدوين القصة بأقصى درجة ممكنة من الوضوح. ما النقاط التي تعتقد أنها "يجب" أن تحدث؟

### الخطوة الثانية:

قم بتدوين وتصوير كيف كنت ستشعر في هذه المواقف، والعلاقات المختلفة بدون وجود قصصك حول هؤلاء الأشخاص، وتلك المواقف. اسمح لنفسك باختبار كيف كان سيكون الوضع، إذا لم تتمكن من تذكر قصصك، ببساطة. اترك العنان لخيالك، وقم بتوسيع دائرة تفكيرك. كيف كانت ستكون حياتك من دون الأشياء التي تعتقد "بوجوب" حدوثها؟

## رقم ٥

# اهتم بشئونك الخاصة

السبب الخامس للمعاناة والتعاسة هو  
اهتمامك بشئون الآخرين.

### الخطوة الأولى:

هنا قم بتدوين الأشخاص الذين تهتم بشئونهم. أتهتم بشئون أطفالك؟ أو شريكك؟ أو أصدقائك؟ هل تخطط، وتجهد نفسك؟ قم بتدوين المواقف التي تتبادر إلى ذهنك وتكون فيها مهتمًا بشئون الآخرين، ولكن تحر الصدق قدر المستطاع.

### الخطوة الثانية:

اجلس بهدوء، وتصور كيف كنت ستشعر، إذا سحبت كل توقعاتك حول الأشخاص الذين ذكرتهم بالأعلى، وبقيت فقط مع نفسك بالمنزل. قم بتدوين ذلك أيضًا. كيف يكون شعور إطلاق سراح الآخرين؟ أن تعلم يقينًا أنهم قادرون تمامًا على إدارة أمورهم الخاصة بمفردهم، وأنت ستحبهم، وتدعمهم بغض النظر عن خياراتهم في الحياة. اجلس مع هذه الأفكار لبعض الوقت، واجعلها تفص بداخلك.

هل أنت سعيد الآن؟

رقم ٦

## اتبع شغفك وتقبل العواقب

السبب السادس للمعاناة والتعاسة هو  
أنك لا تفعل ما تريد  
لاعتقادك بأنه لن ينال رضا الناس.

الخطوة الأولى:

ما شغفك الحقيقي بالحياة؟ قم بتدوينه! قل ذلك جهراً لنفسك. ما الشيء الذي تريد فعله أكثر من أي شيء آخر في الحياة؟ ما الذي يجعل قلبك يفتني من السعادة؟ ولسنا هنا بصدد أيمكن تحقيق ذلك الشيء أم لا، فقط اكتب هذا الشيء. كن واضحاً مع نفسك فيما يتعلق بما يرغب به قلبك. كن صادقاً!

الخطوة الثانية:

اكتب، وتصور كيف كان سيكون شعور أن تعيش الحياة التي تحلم بها. أن تكون أنت بنسبة مائة بالمائة. أن تستغل مواهبك لأقصى حد. افتح عينيك على إمكانية أن يكون ذلك ممكناً. ماذا يخبرك صوتك الداخلي عندما تسترخي، وتترك لنفسك الفرصة لاستشعار شغفك؟ ما ذلك الشعور؟

## رقم ٧

# أقدم على فعل الصواب وتقبل العواقب

السبب السابع للتعاسة والمعاناة هو

عدم فعل الصواب

لأنك تخشى العواقب.

الخطوة الأولى:

هل توجد أوقات في حياتك لا تدعم فيها ما تعرف أنه صحيح؟ يمكننا جميعًا أن نجيب بالإثبات عن هذا السؤال مع اختلاف الدرجات. فكل واحد منا يواجه تحدي العيش بصدق، واستقامة. اكتب، بحرية وصدق قدر المستطاع، المواقف والأوقات التي تشعر بها بالخوف الشديد من العواقب، لدرجة أنك لا تفعل ما تعتقده صوابًا. ويمكن أن يشمل ذلك الأحداث الصغيرة، وعديمة الأهمية إلى حد ما في علاقاتك الشخصية، جنبًا إلى جنب مع الأحداث التي تقع في الحياة العامة.

الخطوة الثانية:

اكتب وتصور فعل الصواب في المواقف التي سردها بالأعلى، ورؤية العواقب التي تخشاها، والتعامل معها. هل هذه العواقب بذلك السوء الذي تظنه؟ كيف ستغير هذه العواقب من حياتك؟ وكيف ستشعر تجاه نفسك؟

## رقم ٨

# تعامل مع هو أمامك، وانس الباقي

السبب الثامن للمعاناة والتعاسة هو  
الانشغال بالأوهام، بدلاً من  
التعامل مع الواقع الذي أمامك.

### الخطوة الأولى:

اكتب كل المواقف التي يمكنك التفكير بها، حيث تفسد بها قدرتك على التصرف بفعالية خلال اللحظة الحالية، وذلك لأنك مشغول بالأفكار، أو القصص المسبقة، ولا ترى ما يحدث فعلاً نصب عينيك. ولا يهم إذا كانت الأحداث كبيرة، أو صغيرة؛ قم بكتابتها جميعاً، بحيث تصبح أكثر وعياً بما تفعل.

### الخطوة الثانية:

اكتب وتصور كيف كنت ستعامل مع هذه المواقف، إذا كنت حاضراً تماماً، وكان تركيزك ينحصر على ما كان يحدث أمامك، وكان بإمكانك حقاً سماع صوت الحكمة بداخلك بوضوح، بدلاً من كونك مشغولاً بالقصص والأفكار المسبقة والاستجابات المشروطة.

## رقم ٩

# أدرك ماهية الحياة

السبب التاسع للمعاناة والتعاسة هو  
الرغبة في الحصول على الرضا المطلق من التجارب النسبية.

الخطوة الأولى:

اكتب كل المواطن التي تبحث فيها عن الرضا المطلق في حياتك. أتأمل في الحصول على الرضا المطلق من علاقتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فاكتبه. أم أتبحث عن الرضا المطلق في وظيفتك، ومهنتك، ومالك؟ اكتب كل الأشياء التي تفكر بها، والتي لا تتناسب بها توقعاتك مع الحقيقة الواقعة.

الخطوة الثانية:

حاول أن تكتب وتتصور كيف كنت ستتعامل مع هذه الموضوعات، والنقاط، إذا لم تكن تتوقع الحصول على الرضا المطلق منها؟ كيف كنت ستشعر إذا تركت الأشياء تتغير بصورة طبيعية؟ وبأي الطرق كنت ستصرف، وتعيش بشكل مختلف؟

هل أنت سعيد الآن؟

## رقم ١٠

# تعلم أن ترى ما وراء الأمور الزائلة

السبب العاشر للمعاناة والتعاسة هو  
اعتقادنا بأننا سنصبح في النهاية لا شيء.

الخطوة الأولى:

هنا اكتب أفكارك حول الموت، مع تحري الصدق قدر المستطاع. فما الذي تعتقده حقًا فيما يتعلق بالموت؟ أعتقد أن الموت خطر؟ وماذا عن الحياة؟ هل هي خطيرة أيضًا؟ أتؤمن أن شيئًا ما قد يتحول إلى لا شيء؟ حاول بكل صدق أن تستكشف أفكارك حول هذه المسائل الكبرى، حتى وإن كان ذلك يشعرك بعدم الارتياح. استرخ، واترك كل شيء.

الخطوة الثانية:

حاول كتابة وتصوير كيف كنت ستشعر إذا لم تستطع حقًا تصديق أن الموت خطر. كيف كنت ستعيش حياتك إذا شعرت حقًا أنك جزء من كل شيء، وأنت ستكون دائمًا جزءًا من كل شيء؟ فكر مليًا في مفهوم أن "الشيء لا يمكن أن يكون لا شيء".



# خاتمة

## الحقيقة الصادمة عن السعادة

بعد كل ما مررت به (في هذا الكتاب، وفي الحياة عمومًا)، فالحقيقة الصادمة المتعلقة بالسعادة هي أنه ليس في استطاعة أي شيء خارجي أن يجعلك سعيدًا أو تقيسًا. وحدها أفكارك حول الحياة قادرة على ذلك، حيث يحدث كل شيء بداخلك أنت! فلا يوجد أي حدث خارجي، أو أي شيء، أو أي ظرف، أو أي شخص قادر على جعلك سعيدًا، لا شيء على الإطلاق بخلاف أفكارك أنت. فهذا هو ما عليه الأمر؛ وهذا هو السبيل إلى ذلك. ولهذا...

احلم، والعَب، وعش حياة سعيدة!



# ختامًا : لا تصدق ما تفكر به

السبب الأساسي والقاطع للتعاسة والمعاناة  
هو تصديق ما تفكر به.

إذا اضطررت لتلخيص كل ذلك، كنت سأقول إن السبب الجذري لكل معاناتنا هو التسليم بما نفكر به. فإذا لم نكن نؤمن بما نفكر به، لكان من المستحيل أن نعاني. وإذا لم نصدق ما نفكر به، فكل ما سيتبقى هو ما يحدث بالفعل. وسيكون ذلك هو الحقيقة الواقعة. والحقيقة هي شيء آخر، خلاف ما نعتقد نحن! فالحقيقة هي الواقع. والحقيقة تفوق الشرح، والفهم، والتفكير. ومع ذلك، فالحقيقة ليست شيئًا يمكننا حصره في أحد المفاهيم، ولكن الحقيقة هي شيء يمكننا أن نراه، ونختبره بشكل مباشر. وليس هذا فحسب؛ فالحقيقة هي ما نحن عليه. الحقيقة هي الواقع.

ولكن ما يحدث عندما نصدق ما نفكر به هو أنه، بدلًا من رؤية ما يحدث بشكل مباشر، يكون الأمر وكأننا نقوم بوضع قالب اصطناعي من الأفكار فوق الحقيقة، وبعد ذلك، نعاني عندما لا يتناسب القالب الخاص بنا، مع الحقيقة. فنحن نعاني عندما لا تتطابق أفكارنا - ذلك القالب الاصطناعي - مع الحقيقة. فنحن نعاني حين يتضح لنا أن أفكارنا الخاصة والحقيقة شيئان مختلفان تمامًا. وهذا هو الحال دائمًا. فدائمًا ما تكون أفكارنا شيئًا، والحقيقة شيئًا آخر. دائمًا! وذلك لأن الحقيقة تفوق التفكير. فالحقيقة تفوق الاستيعاب. فلا يمكن التقاط الحقيقة، أو اللحاق بها أو شرحها أو تفسيرها. فالحقيقة تحدث فحسب. ويمكننا فقط رؤيتها، ومعايشتها في كل لحظة حالية. ولكن الحقيقة ليست ما نفكر به، وليست أيضًا ما نعتقد نحن بأنها هي! فهي تتجاوز كل ذلك. تتجاوز الفهم والاستيعاب.

ولهذا السبب أقول، إذا كنت ترغب في أن تعيش حياة سعيدة، فلا تصدق ما تفكر به!

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية بجودة عالية  
على موقع جديد كتب بديف

<https://jadidpdf.com>

<https://jadidpdf.com>

# قائمة الكتب

## الفصل ١

Sri Nisargadatta Maharaj, *I Am That – Talks with Sri Nisargadatta Maharaj* (Durham, North Carolina, The Acorn Press, 1973)

## الفصل ٢

Manuel J. Smith Ph.D, *When I say no, I feel guilty* (New York, Bantam Books, 1975)

## الفصل ٤

Byron Katie with Stephen Mitchell, *Loving What Is* (London, Rider, 2002)

Byron Katie with Michael Katz, *I Need Your Love – Is That True?* (London, Rider, 2005)

## الفصل ٥

Steve Hagen, *Buddhism plain and simple* (London, Penguin Books, 1997)

## الفصل ٧

Thomas Byrom, *The Dhammapada/The Sayings of the Buddha* (New York, Bell Tower, 1976)

M.K. Gandhi, *An Autobiography or The Story of My Experiments with Truth* (London, Penguin Books, 1927)

Richard Attenborough, the film *Gandhi* 1982

Eknath Easwaran, *The Bhagavad Gita* (Callifornia, Nilgiri Press, 1985)

Eknath Easwaran, *Gandhi The Man – The Story of His Transformation* (California, Nilgiri Press, 1972)

## الفصل ٨

Sri Nisargadatta Maharaj, *I Am That – Talks with Sri Nisargadatta Maharaj* (Durham, North Carolina, The Acorn Press, 1973)

Thich Nhat Hanh, *No Death, No Fear – Comforting Wisdom for Life* (New York, Riverhead Books, 2002)

## حول باربرا برجر

كانت باربرا باحثة طوال حياتها. ويستند هذا الكتاب، مثل كل الكتب الأخرى لباربرا، إلى عمل حياتها، والذي كان دائمًا محاولة العثور على وسيلة للهروب من المعاناة. وقد قادها السعي إلى تخفيف المعاناة، لاستكشاف العديد من الدروب، والمناهج المختلفة: العقلية، والجسدية، والغيبية، والنفسية، والروحانية.

ولدت باربرا وترعرعت في الولايات المتحدة الأمريكية. وبعدما تركت كلية سارة لورانس، وغادرت الولايات المتحدة الأمريكية في منتصف الستينيات احتجاجًا على الحرب الفيتنامية. استقرت باربرا مع زوجها الأول في إسكندنافية. وبعد بقائها لمدة عامين في السويد، انتقلت باربرا إلى كوبنهاجن، بالدانمارك وتزوجت من دانماركي. وهناك واصلت بحثها بشغف شديد عن دور الطعام في صحتنا العقلية والجسدية. وعندما اكتشفت باربرا في أوائل الثمانينيات أن الطعام الصحي، والنظام الغذائي لم يكونا كافيين لضمان السلامة الحقيقية، بدأت باربرا بدراسة علم العقل، وطبيعة الوعي، وما وراء الطبيعة، وأخيرًا القيم الروحانية التقليدية، وعلم النفس. كما تركت أيضًا زوجها الدانماركي، وأصبحت هي العائلة الوحيدة لأولادها الثلاثة.

وحتى يومنا هذا، كتبت باربرا ١٥ كتابًا عن التمكين الذاتي مفادها توثيق واستعراض الأدوات، والأفكار التي اكتشفتها على مدى سنوات بحثها. وتتضمن كتبها الكتاب الأكثر مبيعًا دوليًا: The Road to Power - Fast Food for the Soul (تم نشره بثلاثين لغة)، و Are You Happy Now? 10 Ways to Live a Happy Life (الكتاب الذي بين يديك، تم نشره بخمس عشرة لغة)، و The Awakening Human Being - A Guide، و Sane Self Talk- Cultivating the Voice of Sanity و to the Power of Mind Within. وفي كل كتبها، تستكشف باربرا القوى المذهلة للعقل، وتشرح كيف يمكننا استغلال هذه القوة بحكمة لكي نعيش حياة سعيدة الآن، بغض النظر عن الأحداث والظروف الخارجية. كما تعقد باربرا أيضًا محاضرات وورش عمل (مع ابنتها الأكبر، والمؤلف تيم راي)، وتقدم أيضًا جلسات خاصة للأفراد الذين يرغبون في العمل معها بشكل مكثف. وتعيش باربرا في كوبنهاجن، بالدانمارك، كما تعمل هناك أيضًا.

للمزيد حول باربرا برجر، زر: [www.beamteam.com](http://www.beamteam.com).

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية بجودة عالية  
على موقع جديد كتب بديف

<https://jadidpdf.com>

<https://jadidpdf.com>

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الرائعة والحصرية بجودة عالية  
على موقع جديد كتب بديف

<https://jadidpdf.com>



<https://jadidpdf.com>

[www.ibtesamah.com/vb](http://www.ibtesamah.com/vb)